



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](#)

심리학 석사 학위 논문

긍정심리학 기반 통합예술치료
프로그램이 중년여성의 우울, 삶의 의미
및 심리적 안녕감에 미치는 효과



2024년 2월

국립부경대학교 산업대학원

응용심리학과

김성은

심리학석사학위논문

긍정심리학 기반 통합예술치료
프로그램이 중년여성의 우울, 삶의 의미
및 심리적 안녕감에 미치는 효과



지도교수 천성문

이 論文을 碩士學位 論文으로 提出함

2024년 2월

국립부경대학교 산업대학원

응용심리학과

김성은

이 논문을 김성은의 심리학석사
학위논문으로 인준함

2024년 2월 16일



주 심 철 학 박사 주 동 범 (인)

위 원 교육학박사 박 은 아 (인)

위 원 교육학박사 천 성 문 (인)

목 차

표 목 차	iii
그림목차	v
Abstract	vi
I. 서 론	1
1. 연구의 필요성 및 목적	1
2. 연구가설	6
3. 용어의 정의	7
II. 이론적 배경	9
1. 중년여성	9
2. 중년여성의 심리적 변인	12
3. 긍정심리학 기반 통합예술치료 프로그램	19
III. 방 법	31
1. 연구대상	31
2. 실험설계	32
3. 도구	33
4. 절차	51
5. 자료분석	53

IV. 결 과	55
1. 양적 분석	55
2. 내용 분석	72
V. 논 의	94
참고문헌	102
국문초록	116
부 록	118
1. 프로그램 참가 동의서	118
2. 우울 척도	119
3. 삶의 의미 척도	122
4. 심리적 안녕감 척도	123
5. 내용구성 타당도 평정 결과	125
6. 긍정심리학 기반 통합예술치료 프로그램	127
7. 프로그램 만족도 설문지	153

표 목차

표 1. 긍정심리학 기반 프로그램 선행연구	26
표 2. 통합예술치료 프로그램 선행연구	28
표 3. 참여자의 인구통계학적 특성	31
표 4. 삶의 의미 척도의 하위요인별 문항 구성 및 신뢰도	34
표 5. 심리적 안녕감 척도의 하위요인별 문항 구성 및 신뢰도	35
표 6. 긍정심리학 기반 통합예술치료 프로그램 내용 구성	40
표 7. 전문가 자문 결과 및 수정·보완 사항	43
표 8. 긍정심리학 기반 통합예술치료 프로그램의 회기별 주제, 목표 및 활동내용 ..	50
표 9. 실험집단과 통제집단의 사전 동질성 검증 결과	55
표 10. 우울에 대한 집단 간 사전·사후·추후검사 점수의 평균과 표준편차 ..	57
표 11. 우울 점수에 대한 반복측정 분산분석 결과	57
표 12. 우울 점수에 대한 단순주효과 및 다중비교 분석 결과	58
표 13. 삶의 의미에 대한 집단 간 사전·사후·추후검사 점수의 평균과 표준편차 ..	59
표 14. 삶의 의미 점수에 대한 반복측정 분산분석 결과	60
표 15. 삶의 의미 점수에 대한 단순주효과 및 다중비교 분석 결과	62
표 16. 심리적 안녕감에 대한 집단 간 사전·사후·추후검사 점수의 평균과 표준편차 ..	65
표 17. 심리적 안녕감 점수에 대한 반복측정 분산분석 결과	66
표 18. 심리적 안녕감 점수에 대한 단순주효과 및 다중비교 분석 결과 ...	68
표 19. 프로그램 내용에 대한 회기별 만족도 조사 결과	73
표 20. 프로그램 운영에 대한 평가 결과	74
표 21. 1회기 경험보고서 내용	77
표 22. 2회기 경험보고서 내용	78
표 23. 3회기 경험보고서 내용	80

표 24. 4회기 경험보고서 내용	81
표 25. 5회기 경험보고서 내용	83
표 26. 6회기 경험보고서 내용	84
표 27. 7회기 경험보고서 내용	85
표 28. 8회기 경험보고서 내용	86
표 29. 우울 관련 참여자의 경험보고서와 소감문 내용분석	88
표 30. 삶의 의미 관련 참여자의 경험보고서와 소감문 내용분석	89
표 31. 심리적 안녕감 관련 참여자의 경험보고서와 소감문 내용분석	90
표 32. 프로그램 효과 지속 내용	91



그림 목차

그림 1. 실험설계	33
그림 2. 프로그램 재구성 절차	37
그림 3. 긍정심리학 기반 통합예술치료 프로그램 단계 및 구성요소	39
그림 4. 집단별 우울 사전·사후·추후점수 변화	59
그림 5. 집단별 삶의 의미 전체 사전·사후·추후점수 변화	64
그림 6. 집단별 목적성 의미 사전·사후·추후점수 변화	65
그림 7. 집단별 가치성 의미 사전·사후·추후점수 변화	65
그림 8. 집단별 심리적 안녕감 전체 사전·사후·추후점수 변화	71
그림 9. 집단별 자아수용 사전·사후·추후점수 변화	72
그림 10. 집단별 긍정적 대인관계 사전·사후·추후점수 변화	72
그림 11. 집단별 삶의 목적 사전·사후·추후점수 변화	72
그림 12. 집단별 개인적 성장 사전·사후·추후점수 변화	72

The Effects of a Positive Psychology-Based Integrated Art Therapy
Program on Depression, Meaning of Life, and Psychological
Well-being in Middle-Aged Women

Sung Eun Kim

Department of Applied Psychology
Graduate School of Industry
Pukyong National University

Abstract

The purpose of this study is to verify the effects of a positive psychology-based integrated art therapy program on depression, meaning of life, and psychological well-being in middle-aged women. To achieve this goal, 20 mothers of enrolled and graduated students from M Middle School in B city were selected as the subjects. They were confirmed for their willingness to participate in the program and obtained their consent. Ten participants were assigned to the experimental group, and ten to the control group randomly. The experimental group underwent an eight-session positive psychology-based integrated art therapy program, with each session lasting 90 minutes and taking place twice a week, while the control group received no intervention during the same period.

To verify the effectiveness of the program, pre-test, post-test, and follow-up assessments of depression, meaning of life, and psychological well-being were conducted for both the experimental and control groups. Using the SPSS/WIN 21.0 statistical program, means and standard deviations were calculated for each scale. To test the differences between the experimental and control

groups, mixed ANOVA was conducted on the pre-test, post-test, and follow-up scores of each group.

The results of this study are as follows. First, the experimental group that participated in the positive psychology-based integrated art therapy program experienced a decrease in depression after participation compared to the control group that did not participate. Second, the experimental group that participated in the program showed an improvement in the meaning of life and psychological well-being after participation compared to the control group that did not participate.

Considering these research findings, it was confirmed that this program is effective in reducing depression and improving the meaning of life and psychological well-being in middle-aged women. Finally, the significance and suggestions of this study were presented.

Keywords: Middle-aged women, positive psychology, integrated art therapy, depression, meaning of life, psychological well-being.

I. 서 론

본 연구는 긍정심리학 기반 통합예술치료 프로그램이 중년여성의 우울, 삶의 의미 및 심리적 안녕감에 미치는 효과를 검증하기 위한 것으로, 이 장에서는 연구의 필요성과 목적, 연구가설, 용어의 정의를 기술하고자 한다.

1. 연구의 필요성 및 목적

최근 뉴스를 살펴보면 대부분의 중년여성이 ‘폐경 증후군’(연합뉴스, 2023) 뿐만 아니라, 정신건강을 위협하는 각종 증후군을 겪고 있음을 알 수 있다. 일과 가정에서의 역할을 모두 완벽하게 해내려는 강박을 지닌 ‘슈퍼우먼 증후군’을 겪거나 지나치면 ‘번아웃 증후군’까지 겪을 수 있다(브라보마이 라이프, 2023). 또한 가정에서 양육자의 역할을 상실하면서 ‘빈 둥지 증후군’을 겪게 되고 그 과정에서 정체성에 혼란을 경험하기도 하는데, 그 어느 세대보다 현재의 중년여성이 빈 둥지 증후군을 더 많이 호소하고 있다(헬스조선, 2023). 국가통계포털(2022) 통계에 따르면 40 ~ 65세에 해당하는 중년여성의 인구는 총 1,018만명으로 전체 여성인구의 39%로 그 비중이 매우 높다. 이와 같이 인구통계학적으로 높은 비중을 차지하는 중년여성이 다양한 증후군을 겪으며 어려움을 호소하고 있는 현실은 결국 중년여성이 경험하고 있는 전환기적 문제가 개인의 문제가 아닌 사회적 관심이 필요한 영역임을 시사한다.

발달심리학적 관점에서 중년여성은 성인기에서 노년기로 넘어가는 과도기로 신체적, 심리적, 사회적으로 많은 변화를 겪는다(이주연, 2021). 중년 여성에 대해 좀 더 자세히 살펴보면, 신체적 변화를 경험하면서 자신의 노

화를 확인하고(노승욱, 2021), 폐경을 겪으며 가슴 두근거림, 현기증, 관절통, 피부 거칠어짐과 같은 다양한 갱년기 현상을 경험한다(정명교, 2023). 특히 지금 세대의 중년여성의 경우 자녀 세대와 노부모 세대를 모두 지원하고 부양해야 하는 사회적 책임감을 가지고 있는 상황이어서(안은미, 2021), 다른 세대보다 더 큰 심리적 부담감을 가질 수 있다. 뿐만 아니라 우리 사회는 중년여성에게 아내, 엄마, 딸, 며느리라는 다양한 역할을 수행함과 동시에 사회적 지위에 따른 사회적 역할까지도 부여하고 있다(손희정, 2022).

그리고 중년여성은 어린 시절부터 남성 중심의 사회에서 자신의 감정과 주장을 억압하며 살아왔기 때문에 불만이나 스트레스를 제대로 처리하는데도 어려움을 느낀다(이소영, 2017). 더 나아가 지금까지 살아온 인생의 의미나 가치에 대한 혼란과 회의를 느끼고(유현복, 2020), 불만족, 절망감, 분노와 같은 부정적인 감정을 경험하게 되는데 이는 우울의 주된 요인이라 할 수 있다(한은경, 2018). 최근 우리나라 우울증 외래 신규환자를 살펴보면, 남성 36%, 여성 64%로 여성이 1.7배 많으며, 연령대별로는 60대 18%, 50대 16%, 20대 14%로 나타났다. 특히 중년의 경우 남성이 36% 여성이 64%으로 나타나 중년여성이 우울에 취약한 것으로 볼 수 있다(건강보험심사평가원, 2022). 이러한 우울은 일상생활에 큰 어려움을 주며, 주변 사람들에게도 부정적인 영향을 끼치게 되고, 심한 경우 자살로까지 이어질 수 있다(권석만, 2016). 그렇기 때문에 중년여성이 겪는 우울은 단순한 감정적인 상태나 심리적 문제가 아닌 생존까지 위협하는 위기로 보아야 한다.

중년여성이 경험하는 우울을 개선하고 심리적 긍정성을 강화하기 위해서 삶의 의미를 발견하는 것에 주목할 필요가 있다(박선영, 권석만, 2014). 삶의 의미는 삶의 위기나 역경을 이겨내는 강력한 자원으로(송현심, 2017), 전 생애에 걸쳐 정신건강과 안녕감에 중요한 영향을 미치는 변인이다(김상희, 2017). 어려움을 극복하고 적응해 가는 과정에서 발견하는 긍정적인 경

협과 정서를 통해서 삶의 의미가 높아질 수 있으며(박정미 외, 2020), 스트레스가 높은 상황 중에도 삶의 의미를 가지고 있다면 만족스러운 삶을 유지할 수 있다(이영희, 2017). 또한 삶의 의미를 찾은 사람은 행복, 만족감, 긍정적인 정서를 느끼고 우울이 낮은 것을 볼 때(Steger et al., 2006), 삶의 의미를 찾는 것은 중년여성이 겪는 위기를 극복하는 데 긍정적인 영향을 줄 수 있을 것으로 보인다. 중년기의 삶을 어떻게 바라보고 평가하는가에 따라 중년기 이후의 삶이 큰 영향을 받을 수 있으므로(이미숙, 주영아, 2016), 생의 전환기에 삶의 의미를 발견하는 것은 중년여성의 심리적 안녕감에도 긍정적 영향을 줄 수 있을 것이다.

심리적 안녕감은 개인이 사회구성원으로서 얼마나 행복을 잘 구현하는지에 대한 개념으로(Ryff, 1989), 중년여성이 위기감을 극복할 수 있는 자원이자(김정자, 2022) 스트레스에 적극적으로 잘 대처할 수 있도록 하는 요인이다(정주희, 김종운, 2021). 결국, 심리적 안녕감이 높아진다는 것은 중년여성이 스트레스나 위기감 같은 부정적 정서에서 벗어나 행복감을 느끼며 자신의 삶을 긍정적으로 조망할 수 있음을 의미한다.

지금까지 살펴본 바와 같이 중년여성의 행복하고 건강한 삶을 위해서 우울을 감소시키고, 삶의 의미와 심리적 안녕감을 높여주는 것이 중요하다는 것을 알 수 있다. 따라서 중년여성의 삶을 긍정적으로 조망하며 사회구성원으로써 제 기능을 할 수 있도록 도와주는 프로그램의 개입이 필요하다.

하지만 중년여성을 대상으로 하는 대부분의 프로그램은 부적응 증상의 제거에 초점에 두었고(한진덕, 이근매, 2018), 부정 정서의 제거는 그 자체로 소중한 것이지만 그 결과로 얻게 되는 것은 독립적인 정서일 뿐 긍정 정서가 증가하지는 않는다(Peterson & steen, 2002). 따라서 긍정심리학의 관점에서 중년여성의 긍정 정서에 초점을 맞추어 그들의 삶에 도움을 줄 수 있는 개입이 필요하다. 긍정심리학은 강점들을 찾아 내고 확대하며 집

중함으로써 부정 정서를 효과적으로 예방하고((Lopez, & Snyder, 2003), 스스로 긍정적 변화의 방향을 찾을 수 있도록 지원하기(Seligman, 2006) 때문에 중년여성에게 의미있는 개입이 될 것이다.

중년여성을 대상으로 하는 긍정심리학 기반 프로그램의 효과를 살펴보면 미술치료 프로그램은 자신의 걱정과 불안을 작품으로 표현하고 자신의 성격 강점을 찾아 스스로 인정함으로써 개인의 성장을 이룰 수 있도록 도왔으며(김예빈 외, 2019), 단점을 수용함으로써 위축된 모습에서 벗어나 자신을 긍정적으로 인식할 수 있도록 하였다(이경숙, 2020). 푸드치료 프로그램은 일상에서 접근하기 쉬운 푸드 매체를 이용하여 마음과 정서의 긍정적인 변화를 주었다(이경숙, 2022). 이 외에도 변성 증진 프로그램(장수현, 2016)과 행복 프로그램(황윤정, 2019)은 성격강점을 중심으로 긍정 정서를 경험함으로써 삶의 의미를 발견하고 행복감을 향상시켰으며, 인지행동치료 프로그램(Lopez-Gomez et al., 2017)은 우울증 개선에 효과가 있었다. 이와 같은 연구 결과를 종합 해보면 긍정심리학 기반 프로그램은 성격강점을 인식하고 활용하면서 긍정 정서를 경험하고, 자신을 긍정적으로 수용하면서 개인의 성장에 효과적이었음을 알 수 있다.

위에서 살펴본 바와 같이 긍정심리학에 기반하여 다양한 이론과 기법을 통합, 적용함으로써 긍정심리학의 방법적인 측면을 보완하여 긍정적인 효과를 강화시킬 수 있음(Norcross & Goldfried, 2005)을 확인할 수 있다. 그러나 중년여성을 대상으로 긍정심리학 기반 예술치료 분야에서는 단일매체를 사용하는 프로그램이 주를 이루고 있다. 최근에 다양한 매체를 활용함으로써 방어기제 없이 허용적이고 자유로운 분위기에서(최애나, 2017) 무의식의 내면세계를 효과적으로 표현할 수 있도록 하는(민주원, 2021) 통합예술치료가 단일매체를 활용하는 것보다 효과적이라고 확인되고 있다(이아영, 오미영, 2016; 한선혜, 2019). 이와 같은 연구 결과를 토대로 예술매체를 상호, 통합적으로 적

용하는 것에 대한 필요성이 제기되었다(김성신, 2021; 유병규, 2018).

중년여성을 대상으로 하는 통합예술치료의 효과를 살펴보면, 통합예술치료의 다양한 예술 활동은 중년여성의 몸과 마음을 이완시켜 방어적 태도를 줄이고 평소 억눌렀던 부정적 감정을 해소할 수 있도록 도왔다(이희숙, 2015). 또한 다양한 매체를 활용하여 탐색과 인지, 재해석 및 재인식의 통찰을 통해 우울은 감소시키고 긍정적인 성장을 이룰 수 있도록 하였다(곽혜신, 2016). 통합예술치료를 통해 긍정적인 삶의 태도를 배워 스트레스를 해소하고 적절히 대처하는 능력이 향상되었으며(최애나, 2022), 작품활동을 통해 만족감이 높아지고 긍정적인 피드백을 통해 자신의 가치를 인정하고 존중할 수 있도록 하였다(유미녀, 박경화, 2020). 이와 같은 연구결과를 종합해보면 다양한 매체를 통합적으로 사용할 때 중년여성이 자신을 성찰하고 삶의 의미와 가치를 재점검하는 데 더 효과적일 것으로 기대할 수 있다.

이상에서 살펴본 바와 같이 긍정심리학은 위기이자 전환의 시기를 지나가는 중년여성이 성격강점을 통해 자신을 긍정적으로 이해하고 수용할 수 있도록 도울 수 있다. 더 나아가 다양한 예술 매체를 통해 무의식적으로 억압했던 생각과 감정을 안전하게 표현하고 객관화시키는 과정에서 성격강점을 적극적으로 활용함으로써 긍정 정서를 높이고 개인의 성장을 지원할 수 있다. 하지만 중년여성을 대상으로 하는 긍정심리학 기반 통합예술치료 프로그램에 대한 연구는 적극적으로 이루어지지 않고 있는 실정이다.

따라서 본 연구에서는 중년여성이 자신의 성격강점과 긍정적 자원을 찾고 실제 삶에서 활용할 수 있도록 긍정심리학에 기반하여 다양한 매체를 활용한 통합예술치료 프로그램을 구성하고 그 효과를 검증하고자 한다. 이 연구의 결과는 중년여성의 우울을 감소시키고 삶의 의미와 심리적 안녕감을 높여 건강한 노년을 준비하는 데 도움이 될 것이라 기대한다.

2. 연구가설

이와 같은 연구의 필요성과 목적을 토대로, 본 연구에서는 다음과 같은 연구가설을 설정하였다.

연구가설 1. 긍정심리학 기반 통합예술치료 프로그램에 참여한 실험집단은 참여하지 않은 통제집단보다 우울 점수가 유의하게 낮아질 것이다.

연구가설 2. 긍정심리학 기반 통합예술치료 프로그램에 참여한 실험집단은 참여하지 않은 통제집단보다 삶의 의미 점수가 유의하게 높아질 것이다.

연구가설 3. 긍정심리학 기반 통합예술치료 프로그램에 참여한 실험집단은 참여하지 않은 통제집단보다 심리적 안녕감 점수가 유의하게 높아질 것이다.

3. 용어의 정의

본 연구에서 사용된 주요 용어의 개념을 다음과 같이 정의한다.

가. 중년여성

중년여성이란 성인기로부터 노년기로 가는 생의 전환기에 있는 여성을 말한다(Levinson, 1978).

본 연구에서 중년여성은 인생의 발달과업을 사계절에 비유한 Levinson(1978)의 생애 구조를 바탕으로 40세에서 65세까지의 여성으로 정의한다.

나. 우울

우울은 자신에 대한 부정적인 인식의 결과로 근심, 침울감, 실패감, 상실감, 무력감, 무가치함을 나타내는 정서적 장애를 말한다(Beck, 1967).

본 연구에서 우울은 Back(1961)이 개발한 우울척도(Back Depression Inventory)를 임선영 등(2011)이 한국어판으로 표준화한 척도에서 얻은 점수를 의미한다.

다. 삶의 의미

삶의 의미는 삶에서 자신의 목표를 이루고 만족스럽고 긍정적으로 살아가면서 원만한 대인관계 속에서 자신의 가치를 실현하는 것을 의미한다(윤은영, 남승규, 2023).

본 연구에서 삶의 의미는 윤은영, 남승규(2023)가 개발한 삶의 의미 척도에서 얻은 점수를 의미한다.

라. 심리적 안녕감

심리적 안녕감은 개인의 잠재된 역량과 능력의 힘을 최대한 발휘하고 사회 구성원으로서 자신의 역할에 대해 실제적인 기능을 수행함으로써 얻어지는 긍정적 정서 상태를 의미한다(Ryff, 1989).

본 연구에서는 심리적 안녕감은 Ryff(1989)가 개발한 심리적 안녕감 척도(Psychological Well-Being Scale)를 김명소 등(2001)이 번안하여 표준화한 척도에서 얻은 점수를 의미한다.

마. 긍정심리학 기반 통합예술치료 프로그램

긍정심리학 기반 통합예술치료 프로그램이란 긍정심리학을 바탕으로 다양한 매체를 활용한 예술치료 프로그램으로 성격강점을 강화하여 긍정 정서를 함양시킴으로써 개인의 행복과 성장을 지원하는 프로그램을 말한다.

본 연구에서 사용한 긍정심리학 기반 통합예술치료 프로그램은 집단미술치료 프로그램(김성신, 2021; 김예림, 홍영근, 2020; 서민경, 공마리아, 2023), 통합예술치료 프로그램(최정아, 2021), 푸드예술치료 프로그램(이경숙, 2022), 표현예술치료 프로그램(전지영, 2023), 긍정심리치료 치료자 매뉴얼(Seligman & Rashid, 2018), 긍정심리학 기반 성격강점 개입 가이드(Niemiec, 2017)를 분석하여 중년여성의 특징에 적합하게 재구성한 프로그램을 의미한다.

II. 이론적 배경

이 장에서는 본 연구에서 구성하고자 하는 프로그램의 이론적 근거를 마련하기 위해 중년여성과 중년여성의 우울, 삶의 의미, 심리적 안녕감 그리고 긍정심리학 기반 통합예술치료 프로그램에 관한 선행연구를 살펴보고자 한다.

1. 중년여성

평균수명이 50세가 되지 않던 시대에는 중년이라는 용어 자체가 없었지만 인간의 수명이 길어지면서 19세기 말부터 중년이라는 용어가 사용되기 시작하였다(Lachman, 2004). 하지만 직업 선택, 결혼 등의 생애 특정 사건 등 개인의 차이나 시대와 문화에 따라 그 시기는 달라질 수 있어(신명희 외, 2017) 중년의 시기에 대한 학자들의 견해는 다양하다.

중년의 시기에 대하여 초기에는 30 ~ 55세(Havighurst, 1952), 40세 전후(Jung, 1954)로 보았으나 인간의 수명이 늘어나면서 그 시기는 달라졌다. Levinson(1978)은 중년기를 40 ~ 65세로 보고 노화를 경험하면서 삶의 유한성을 깨닫게 되고, 지난 삶을 평가하여 이를 바탕으로 남은 삶을 준비하는 시기로 보았다. 또한 이 시기에는 현실의 벽에 부딪히는 자아를 깨닫고 상실감과 회의를 경험하는 중년의 위기를 겪기도 한다고 보았다. 인간의 심리사회적 발달단계를 8단계로 나눈 Erikson(1982)은 7단계에 해당하는 40 ~ 60세를 인생의 중년기로 보고, 생산성 대 침체감의 시기라고 하였다. 생산성은 자신의 내적 자원을 활용하여 타인과의 관계 속에서 자신을 보다 심화시켜 나갈 때 얻으며, 침체감은 생산성의 확립에 실패하고 사회 전반에서 자신의 필요성과 요구를 찾지 못할 때 나타난다.

이와 같이 중년의 시기에 대해서 학자마다 차이가 있으나, 국내에서는

주로 40 ~ 65세를 대상으로 중년여성에 대한 연구가 이루어져 왔다(김정자, 2022; 남옥남, 2019; 박하린, 2021; 손희정, 2022; 신명희 외, 2017; 정명교, 2023). 본 연구에서는 Levinson(1978)과 국내 학자들이 따른 40 ~ 65세에 해당하는 연령층을 중년기로 보고, 이 시기의 여성들을 중년여성이라고 정의한다.

중년여성은 신체적, 심리적, 사회적 관점에 따라 다양한 변화를 경험한다. 먼저 신체적 관점에서 시력이 감소하고(Mojon-Azzi et al., 2008), 청력과 미각이 감퇴하는(Aldwin & Gilner, 2004) 등 다양한 신체적 변화를 경험한다. 특히 폐경은 재생산 영역의 대표적인 것으로 중년여성들의 정신건강에 부정적 영향을 가져오는 것으로 인식되는데(김금숙, 2020), 폐경기를 지나면서 기억력 감퇴와 집중력 상실, 피부 건조, 요실금과 같은 증상까지 경험하게 된다(신명희 외, 2017). 이러한 신체적 변화는 여성의 외모와 젊음에 높은 가치를 두는 사회·문화적 분위기 속에서 심리적으로 소외감을 느끼기도 하며 우울의 원인이 되기도 한다(이주연, 2021).

심리적 관점에서 지금 세대의 중년여성은 한국의 과열된 사교육으로 인해 자녀의 교육을 전폭적으로 지지하는 매니저 역할을 자처하며(김경애 외, 2017), 이전보다 더 많은 부모 역할을 요구받으며 어려움과 갈등을 경험하고 있다(임현숙, 김남희, 2019). 더 나아가 중년여성은 새롭게 변화하는 부모-자녀 관계를 형성함과 동시에 분리·독립을 시도하는 자녀를 수용하며(박상진, 2018), 지금까지 살아온 인생의 의미나 가치에 대해 혼란과 회의를 느낀다(유현복, 2020).

사회적 관점에서 직업과 가족 관계속에서 역할변화를 경험하며 사회적 관계도 재구성하는 시기이다(문일환, 2021). 현재의 중년여성은 이전 세대 여성들과는 달리 교육수준이 높아지고, 사회활동 참여율이 높아졌음에도(안은미, 2021) 어린 시절부터 남성 중심의 성불평등적인 시대를 살아오면

서 많은 차별을 겪어야 했다(유지연, 2018). 그리고 사회 참여와 가사 역할을 동시에 수행할 것에 대한 사회·문화적 요구로 인해 안정적인 경제활동 조건과 독립된 생활의 보장이 어려워 가족 내에서 높은 갈등을 경험하고 있다(정은영 외, 2019).

이와 같이 중년기는 위기의 시기이기도 하지만 동시에 전환의 시기로 새로운 삶의 출발점이라 할 수 있다(Levinson, 1978). 인생을 재평가하고 남은 시간을 어떻게 보낼지 결정하는 중년기를 쇠퇴와 상실의 시기라기보다 완성과 성숙의 시기로 보는 것이다(신명희 외, 2017). 먼저 중년여성의 가장 큰 신체적 변화인 폐경을 여자로서 완성되었다는 의미로 환경이라 부르며 긍정적 태도를 보이기도 한다(이희은, 2020). 또한 자녀의 양육 부담에서 벗어나면서 시간적, 경제적 여유를 가지고, 독립적인 주체가 되어 보다 의미있는 삶을 추구하거나 자아실현을 위해 취미활동을 하기도 한다(이순행, 2015). 또한 지금까지 노력한 결실을 얻는 과업 달성의 시기로 자신의 삶에 대해 평가하고 그것을 통해 성취 가능한 새로운 목표를 추구할 수도 있다(송진영, 2018).

이렇듯 중년기 여성들은 자신의 삶에 있어서 궁극적인 삶의 목표와 의미를 재발견하고, 자신에 대한 새로운 정체성 탐구와 시간에 대한 새로운 인식을 필요로 하는 특정한 삶의 전환기를 경험하게 된다(이미숙, 주영아, 2016). 또한 중년여성은 가정 내 중심 역할을 하는 사람으로 이들의 행복은 가족 전체에 직·간접적으로 영향을 줌으로 중년여성의 변화는 사회적 차원에서 매우 중요하게 다루어져야 할 부분이다(신희진, 2018).

이상의 내용을 종합하면 중년여성은 신체적, 심리적, 사회적 변화로 인해 우울이나 스트레스와 같은 부정적인 정서를 느끼며 심리적으로 어려움을 경험한다는 것을 알 수 있다. 반면, 신체적 변화를 긍정적으로 수용하면서 신체적 해방감과 자녀의 성장으로 양육 부담에서 벗어나면서 독립적인 주

체로서 자신의 삶을 평가하고 새로운 목표를 가지며 자아실현의 발판을 마련할 수도 있다. 따라서 중년여성이 경험하는 변화를 자연스러운 것으로 받아들이고 성장할 수 있도록 지원할 필요가 있다. 이를 위해 이 시기에 자신을 심층적으로 이해하고 탐색할 수 있는 프로그램의 필요성이 제기된다.

2. 중년여성의 심리적 변인

중년여성에게 영향을 주는 심리적인 변인을 살펴보면 우울(곽혜신, 2016; 서정, 2019; 손정아, 2021; 이에리, 2016; 이희영, 2021), 스트레스 및 스트레스 대처(김희정 외, 2018; 박하린, 2021; 최선훈, 2022; 탁언효, 2023), 자아존중감(유미녀, 박경화, 2020; 이희영, 2021; 전지영, 2023), 삶의 의미(김성신, 2021; 김현실, 2022; 이경숙, 2020; 정향숙, 2018; 황유경, 최용용 2022), 심리적 안녕감(김예빈 외, 2019; 서민경, 공마리아, 2023; 서정, 2019; 이경숙, 2020; 최재훈, 2018; 황유경, 2021) 등이 있다.

중년여성은 변화하는 사회에 적응하는 데 있어 어려움을 느끼며 무력감과 실망감 등으로 좌절감을 경험하고, 과거를 회고하면서 회의감과 허탈감으로 후회하며(남승미, 2019), 자신의 삶에 대해 부정적인 평가로 우울과 같은 심리적 어려움을 겪게 된다. 중년여성이 겪는 개인적인 위기나 고통을 이기도록 돕는 자원으로 삶의 의미가 있다(Baumeister & Vohs, 2002). 또한 삶의 의미가 분명하거나 뚜렷하면 심리적 안녕감이 높아질 수 있는데(권은주, 장혜혁, 2018), 심리적 안녕감은 자신의 삶뿐만 아니라 사회생활에 대한 만족도에 영향을 주는 중요한 지표라고 할 수 있다(전서영, 2021). 중년여성의 삶의 의미와 심리적 안녕감이 증진되면 긍정 정서가 높아지며 삶의 방향을 올바르게 설정하면서 개인의 성장을 이룰 것으로 보여진다.

이에 본 연구에서는 우울, 삶의 의미, 심리적 안녕감을 중년여성의 심리적 변인으로 살펴보고자 한다.

가. 우울

우울은 자신에 대한 부정적인 인식의 결과로 근심, 침울감, 실패감, 상실감, 무력감, 무가치함을 나타내는 정서적 장애를 말한다(Beck, 1967). 또한 우울은 인지 과정에서의 왜곡으로도 설명할 수 있는데 과도한 자기 처벌과 지나치게 높은 기준을 설정하는 것, 부정적인 자기평가와 불충분한 자기 강화 등이 우울에 대한 주요 역할을 한다(Rehm, 1977). 학습된 무기력 이론에서는 개인이 보상과 처벌을 통제할 수 없거나 무기력한 상태에 대한 책임이 자신에게 있다고 생각할 때 우울해진다고 설명하였다(Miller & Seligman, 1975). 미국 정신분석학회(2002)에서는 우울에 대하여 ‘슬픔의 감정, 희망 없음, 무기력감, 죄책감, 자기 비판적 사고, 외부 활동에 대한 흥미 감소 등을 보이는 주관적인 기분 또는 정동’이라고 정의하고 있다.

우울의 증상은 첫째, 구체적인 기분 변화로 슬픔, 고독, 무관심에 빠지게 되고, 둘째, 자기 비난이나 자책과 관련된 부정적인 자기개념을 가지며, 셋째, 퇴행적이고 자기 처벌적으로 도피, 감추기, 죽음에 대해 생각하는 것이다. 넷째, 성장 능력, 즉 식욕 저하, 불면증, 리비도의 상실 등의 변화를 초래하며, 다섯째, 활동 수준이 변화되어 정신운동이 지연되거나 초조감을 가진다(Beck, 1967). 결국 기력저하, 짜증, 피곤함을 호소하는 행동을 보이기도 하며, 수면장애와 과잉수면, 흥미 감소, 면역력 저하 등의 증상이 나타나고, 대인관계에서도 말이 없어지며, 사람을 회피하는 행동을 보인다. 이러한 우울은 일상생활에 큰 어려움을 주며, 주변 사람들에게도 부정적인 영향을 끼치게 되고, 심한 경우 자살로까지 이어질 수 있다(권석만, 2016).

중년여성의 우울에 관한 선행연구를 살펴보면, 호르몬 변화와 신체 능력의 저하로 인해 일상생활의 변화와 무능력감, 무기력감, 좌절감으로 우울을 경험한다(안혜선, 2023). 뿐만 아니라 정체감의 위기, 불만족, 절망감, 분노 등의 심리적 갈등을 느끼며 우울을 경험하기도 한다(한은경, 2018). 또 한국의 중년여성들은 위로는 경제적으로 의존하는 노부모를 모시고, 아래로는 자녀들을 돌보는 역할을 동시에 해야 하는 중간 위치로 심리적 부담감으로 우울을 경험하기도 한다(채수홍, 권형용, 2019). 이와 같이 중년여성이 경험하는 우울은 일반적인 우울과 달리 삶의 무의미와 연결되어 있어(박철안, 2016), 단순한 심리적 위기를 넘어서 생존의 문제를 위협하는 중대한 위기라고 볼 수 있다(노승욱, 2021).

이상의 선행연구 결과를 종합해 보면, 중년여성은 신체적 변화와 심리적 위축, 정체감의 위기를 겪으며 우울을 경험하고 있음을 알 수 있다. 중년여성의 우울은 한 개인의 심리적 건강 문제를 넘어서 가정 내 중심 역할을 하는 사람으로서 자신의 삶뿐만 아니라 가족 전체와 사회 조직까지 그 영향이 미칠 수 있음을 알 수 있다(신희진, 2018). 따라서 중년여성의 심리적 건강을 증진시키는 것은 개인은 물론 가족과 사회의 안녕을 위한 것으로 중년여성을 위한 예방적 연구가 적극적으로 이루어져야 할 필요가 있다.

나. 삶의 의미

삶의 의미에 대한 연구는 Frankl(1963)이 인간이 인간답게 존재하기 위해 자유의지를 가지고 인간의 참된 본질을 실현하는 것이라 정의하면서부터 본격적으로 시작되었다(김성신, 2021). Frankl(1963)은 삶의 의미가 무엇을 위해 살아야 하는가에 대한 명확한 생각을 찾는 것이라고 정의하며, 인간은 극한 고통 속에서도 삶의 의미를 찾고자 하며, 이렇게 찾은 삶의 의미는 부

정적인 사건에서 고통의 영향을 완충하는 역할을 한다고 하였다. Yalom(1980)은 인간을 삶의 의미를 찾아가는 불안한 존재로 보며 삶의 의미는 개인의 삶에서 추구하는 가치나 목적에 대한 개인적인 신념으로 보았다. Ryff와 Singer(1998)는 삶의 의미에 대하여 삶의 목적이나 삶의 이유, 방향처럼 현재와 과거의 삶에서 의미를 발견하고 삶을 지속하게 하는 동기로 정의하였다. 윤은영과 남승규(2023)는 삶에서 자신이 원하는 것을 이루고 만족스럽고 긍정적으로 살아가면서 사람들과 원만한 관계 속에서 자신의 가치를 실현하는 것이라고 정의하였다. 이처럼 삶의 의미에 대한 정의는 연구 분야와 연구자의 관점에 따라 강조하는 부분에서 차이가 있다.

본 연구에서는 윤은영과 남승규(2023) 연구를 토대로 삶의 의미를 목적성, 유용성, 가치성, 관계성의 네 가지 차원으로 정의하려고 한다. 목적성 관점은 인간이 의지와 목적을 가진 생명체로 이 목적이 삶에 의미를 부여하고 삶의 목표를 가지고 있는 것으로 본다(Frankl, 1967). 유용성 관점은 자신보다 더 큰 어떤 것을 위해 공헌하고 있다는 인식으로(Seligman, 2002) 자신과 타인, 사회에 쓸모 있고 도움이 되고 있는가에 대한 평가를 말한다(Maddi, 1970). 가치성 관점은 자신만의 삶의 의미를 발견하고(Frankl, 1963) 이를 통해 자아정체감을 형성하는 것을 의미한다(Dignan, 1965; Waterman, 1982). 관계성 관점은 타인으로부터 지지와 수용을 느끼며(Taylor, 2007), 사람들과의 상호작용 속에서 자기를 표현함으로써 의미를 발견하는 것을 말한다(Flanagan, 2000). 이상의 정의를 종합 해보면, 삶의 의미는 목표와 동기를 가지고 인생을 살아가면서 자신뿐만 아니라 타인에게도 도움이 되며 긍정적인 대인관계를 형성하면서 존재론적으로 가치 있는 삶을 살아가는 것을 의미한다.

중년여성의 삶의 의미에 관한 선행연구를 살펴보면, 삶의 의미는 개인이 직면하는 스트레스나 우울 등을 경감시키는 역할을 하고 개인이 사회에서

더욱 적응적인 삶을 살도록 돕는다(황유경, 2021). 그리고 정신건강, 행복 그리고 안녕감에 영향을 주며(김상희, 박성현, 2017), 삶의 위기나 역경을 이겨내는 강력한 자원으로(송현심, 2017) 생활 스트레스가 높은 상황에서도 삶의 의미가 있다면 만족스러운 삶을 유지할 수 있는 것으로 나타났다(이영희, 2017). 또한 무가치감, 상실감, 고립감과 함께 늘어가는 것에 대한 불안을 지닌 중년여성에게 새로운 성취감과 자신의 존재 의미를 이해할 수 있도록 하여 삶에 긍정적인 영향을 줄 수 있다(최정아, 전해성, 2021).

이상의 선행연구 결과를 종합해보면 삶의 의미는 고통스러운 순간에도 그 의미를 발견하여 성장하고 자기실현을 이루어 심리적 안녕감을 가질 수 있는 것으로 중년여성의 심리적 혼란 속에서 위기 극복 및 적응에 중요한 변인이 될 수 있음을 보여준다(송은영, 2022). 그러므로 삶의 의미는 생의 전환기를 맞이한 중년여성에게 자신의 삶을 더 의미 있고 가치 있게 해주며 행복한 삶에도 긍정적인 영향을 줄 것으로 기대된다.

다. 심리적 안녕감

심리학자들이 정의하는 안녕감 혹은 좋은 삶의 개념은 고대부터 내려오는 행복에 대한 철학적 전통과 관련되어 있다. 안녕감은 크게 두가지로 나뉘는데(Peterson & Seligman, 2004), 먼저 Aristippus의 쾌락주의적 관점에서 보는 주관적 안녕감과 Aristoteles의 자기실현적 관점에서 보는 심리적 안녕감이다(Ryan & Deci, 2001).

먼저 주관적 안녕감은 한 개인이 자신의 삶에 대해 스스로 내리는 평가로(Ryan & Deci, 2001), 개인이 느끼는 삶의 만족도를 의미한다(Andrew & Withey, 1976). 주관적 안녕감은 긍정적인 경험을 얼마나 많이 했는가 하는 빈도에 기초하고 있는 것으로(Diener et al., 1991), 결국 주관적 안녕

감의 수준이 높다는 것은 높은 삶의 만족도, 높은 긍정 정서 경험과 낮은 부정 정서 경험 상태라고 볼 수 있다.

반면, Ryff(1989)는 주관적 안녕감에서 주장하는 삶의 질이 높은 것이 반드시 행복한 삶을 의미하는 것은 아니라는 견해와 함께 심리적 안녕감을 제시하였다. 심리적 안녕감은 단순히 행복하고 만족하는 정도가 높은 것이 아니라 개인이 사회구성원으로서의 잘 기능하고 있는지를 기준으로 삼았다. 그러면서 Ryff(1989)는 Maslow의 자아실현(Self-actualization), Rogers의 완전히 기능하는 개인(fully functioning person), Jung의 개성화(individuation), Allport의 성숙(maturity), Erikson의 기본적 삶의 경향(basic life tendencies), Neugarten의 성격변화(personality change) 등의 심리학적 이론들을 기초로 개인의 삶의 질을 측정할 수 있는 6개 차원의 구성요소를 제시하였다. 그 구성요소는 자아수용(self acceptance), 삶의 목적(purpose in life), 자율성(autonomy), 긍정적인 대인관계(positive relations with others), 환경에 대한 통제력(environmental mastery), 개인적 성장(personal growth)이다.

심리적 안녕감의 구성요소를 구체적으로 살펴보면 자아수용은 자신을 정확히 이해하고 건강한 성장과 발달에 필요한 요소로 존재가치를 인정받는 것으로, 좋은 점과 좋지 않은 점을 모두 인지하고 수용하는 것이다. 삶의 목적은 자신의 경험에 의해서 의미와 방향감을 찾고 목표를 창출하는 것으로 자신의 삶에 대해 나름대로 답을 가지고 살아가며 올바른 신념을 가지고 삶의 목표와 목적을 가지고 살아가는 것을 말한다. 자율성은 자기 결정적이고 독립적인 특성으로 자신의 행동을 조절하고, 개인적인 기준으로 평가하는 것을 의미한다. 긍정적인 대인관계는 타인과 높은 친밀감과 따뜻하고 만족스러운 신뢰관계를 형성하고 인간관계의 상호적인 교류를 형성하는 것이다. 환경에 대한 통제력은 개인의 욕구에 맞게 환경을 다루어 나가는 것을 의미한다. 개인적 성장은 자신을 계속 성장시키고 발전해 가면서 잠

재력을 실현하려는 것을 말한다.

Ryff(1989)는 이러한 내용을 바탕으로 6개 차원의 구성요소를 측정할 수 있는 심리적 안녕감 척도(Psychological Well-Being Scale)를 개발하였다. 심리적 안녕감이 높다는 것은 자신을 있는 그대로의 모습으로 수용하고, 삶의 방향성과 목표가 분명하고, 스스로 생각하고 결정하며, 타인과의 만족스러운 신뢰관계를 형성하고, 개인적인 욕구에 맞는 환경을 선택하거나 변화시킬 수 있는 힘이 있으며, 새로운 경험에 개방적이고 끊임없이 스스로 성장하며 발전하는 것을 말한다.

중년여성의 심리적 안녕감에 관한 선행연구를 살펴보면, 사회적 지지와 낙관성은 심리적 안녕감에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다(김헌주, 2018). 긍정적 자기인식과 긍정적 정서가 심리적 안녕감을 높일 수 있으며(송은영, 2022), 삶의 의미가 뚜렷하여 분명한 목적성이 있다면 심리적 안녕감이 높아질 수 있다(권은주, 장재혁, 2018). 반면, 중년기 위기감은 신체적 능력이나 관계의 상실과 함께 사회적 기능이나 역할의 상실로 인한 불안과 우울로 이어지는 데(황유경, 최용용, 2022), 심리적 안녕감을 높여주면 우울과 불안의 정도가 낮아지는 것으로 나타났다(Ryff, 1989).

이상의 선행연구를 종합 해보면, 심리적 안녕감은 전반적인 삶의 만족도에 영향을 주는 중요한 지표로 심리적 안녕감이 우울에 긍정적인 영향을 주는 것을 알 수 있다. 중년여성의 심리적 안녕감이 회복될 때 삶의 방향을 긍정적으로 설정하고, 가족과 사회 속에서 역할뿐만 아니라 스스로의 존재를 찾고 건강한 자아정체감을 형성해가며 성장할 수 있다(김숙, 2023). 그러므로 중년여성의 심리적 안녕감을 높여주는 것은 중년여성의 건강한 적응과 이후 노년기의 삶을 위해 매우 중요하다고 볼 수 있다.

라. 긍정심리학 기반 통합예술치료 프로그램

1) 긍정심리학

Seligman(1998)은 미국 심리학회장으로 취임하면서 부정 정서와 정신장애에 관한 연구에 편중되었던 심리학의 상황을 지적하면서 ‘긍정심리학’이라는 새로운 방향을 제시하였다. 긍정심리학은 삶을 불행하게 하는 부정 심리 상태가 아니라 인간의 긍정 감정이나 성격강점에 관심을 가지고, 궁극적으로는 행복 추구라는 목표를 가진 학문으로 긍정 상태, 긍정 특질, 긍정 조직의 세 가지 주제에 초점을 맞추고 있다(Seligman, 2002).

첫째, 긍정 상태는 행복감, 만족감, 안락감, 친밀감, 사랑 등과 같은 긍정 정서와 자신의 미래에 대한 낙관적 생각과 희망, 몰입, 열정, 인생의 의미 등을 포함한다. 둘째, 긍정 특질은 긍정적인 개인의 특성으로 개인이 지속해서 지니고 있는 긍정적인 성품과 행동양식, 성격강점과 덕목, 탁월한 재능을 의미한다. 셋째, 긍정 조직은 구성원의 행복과 자기실현을 지원하는 가족, 학교, 직장, 지역 사회의 조직적 특성, 연결구조, 의사소통 관리방식 등의 긍정적인 기관 및 제도를 의미한다(Seligman, 2002).

이후 Seligman(2011)은 행복에 대한 이론을 보완하고 발전시켜 웰빙 이론을 제시하면서 긍정심리학의 궁극적인 목표를 플로리시(flourish)라고 하였다. 플로리시란 좋은 생각, 감정, 행동은 물론 능력이나 잠재력까지 발휘해 번성시켜 활짝 꽃피우게 하는 것이다. 플로리시를 위한 5가지 요소로는 긍정 정서(Positive emotion), 몰입(Engagement), 의미(Meaning), 관계(Relationship), 성취(Accomplishment)를 있으며, 각 요소의 첫 글자 따 PERMA라고 하였다.

긍정 정서는 과거, 현재, 미래에 대해 긍정적인 감정을 느끼며 나아가는 것으로 일상에서 이러한 느낌을 지속적으로 경험하는 삶을 말한다. 몰입은

자기 일이나 여가 활동에 참여하고 몰입함으로써 자신의 성격강점과 잠재력 발휘를 통해 이루는 자기실현적 삶으로 의미한다. 의미는 우리의 삶과 행위로부터 소중한 의미를 발견하고 의미를 부여하는 삶으로, 의미 있는 삶은 자기 자신의 삶을 뛰어넘어 자신보다 더 큰 무엇인가에 연결되는 것으로부터 얻게 되는 지속적이고 깊은 행복의 측면을 의미한다. 관계는 인간이 느끼는 행복이나 사랑, 가치 및 즐거움은 모두 사람과의 관계로부터 비롯된 것으로 다른 사람과 긍정적 관계를 유지하며 함께하는 삶을 말한다. 성취는 특정 목적이나 목표를 성취했다는 개인의 인식을 나타내는 것으로, 생산적이고 의미 있는 삶을 영위할 수 있도록 그 자체를 위해 추구되는 것이다.

이와 같은 5가지 요소의 기반이 되는 것이 성격강점이다. 성격강점은 개인의 사고, 정서 및 행동에 반영된 긍정적 특질로 개인의 번영과 최적의 기능을 발휘하고 행복한 삶을 사는 데 도움을 주는 가장 핵심적인 요소다 (Seligman, 2011). Peterson과 Seligman(2004)은 세계의 주요 종교와 철학자들이 제시하는 덕목들과 심리학자들의 연구자료를 검토하여 6개의 미덕과 24개 성격강점의 분류 체계(Values In Action)를 만들었다. 이러한 성격강점 중에서도 개인의 독특성을 잘 보여주는 대표강점은 어떤 일에서 탁월한 결과와 성취를 이루게 만드는 역량인 동시에 그 일을 하면서 의욕과 활기를 느끼게 만드는 동기를 부여해준다. 또한 개인의 성격강점을 찾고 개발하여 일, 사랑, 자녀양육, 여가활동 등에 활용함으로써 행복은 실현될 수 있다고 주장하였다(Seligman, 2014). 결국 인간은 PERMA와 성격강점을 통해 웰빙의 삶을 살 수 있다는 것이다.

Seligman(2006)과 그의 동료들은 우울증을 호소하는 내담자들을 대상으로 긍정심리치료(Positive Psycho Therapy : PPT)를 적용하여 그 효과를 검증하였다. PPT는 첫째, 내담자의 긍정 정서에 초점을 두고, 둘째, 내담자의 행복 수준을 높일 수 있는 행동적 실행 방법들을 중점으로 활용하며,

셋째, 내담자가 스스로 삶의 의미를 찾고 긍정 정서를 키울 수 있는 방법으로 성격강점을 강조하고 있다. 또한 긍정심리학을 기반으로 한 프로그램들은 다음과 같은 전략을 반영하고 있다. 평소 고맙다는 생각을 하고 있지만 이를 표현하지 못한 사람에게 감사편지 쓰기 및 전달하기, 스스로 이상적인 미래의 삶 상상하고 추구하기, 과거 자신이 용서하지 못하고 마음속에 묻어둔 사람을 용서하기, 자신의 대표강점을 숙고하고 활용하기, 스스로 목표를 설정하여 추구하기, 일상생활 속에서 몰입의 경험을 통한 긍정 정서 찾기, 친밀한 사람의 강점을 파악하여 알려주고 대화를 통한 긍정적 관계 형성하기 등과 같은 활동이다.

이에 Niemiec(2017)은 다양한 문제를 경험하고 있는 내담자들을 위해 일반적이면서도 폭넓게 적용할 수 있는 강점 기반의 방법으로 자각-탐색-적용(Aware-Explore-Apply : AEA)모델을 제시하였다. AEA모델은 성격강점의 내적 동기와 마음챙김을 반영하고 있으며, 성격강점을 활용하기 위해 만들어진 모델로 삶에 실질적으로 적용할 수 있는 단계를 제시하여 변화하도록 돕는다. 자각단계는 자기이해와 긍정적인 변화를 위한 첫 번째 단계로 자기자각을 높이는 것이다. 성격강점검사를 통해 자신에게 24개 강점이 모두 있다는 것을 알고, 자신의 대표강점을 통해 지금까지 스스로 보지 못했던 긍정적인 모습을 발견하게 되어, 자신을 더 잘 자각하고자 하는 성장의 마음을 가질 수 있도록 돕는 단계이다. 탐색단계는 강점들, 특히 대표강점들과 과거의 성공, 관계, 성취, 가장 행복했던 때와 어려움 및 시련에 직면했을 때를 탐색하면서 성격강점과 과거, 현재, 미래를 더 깊게 연결시켜 주는 것이다. 적용단계는 성격강점을 중심으로 자신이 하고자 하는 행동이나 구체적인 목표에 대한 행동계획까지 포함되며, 성격강점을 자신의 일상의 일부로 만들 수 있도록 실행하는 단계이다. 따라서 AEA모델을 사용하여 프로그램을 재구성하면, 성격강점을 삶에 실질적으로 적용할 수 있도록

도움으로써 참여자의 변화를 기대할 수 있을 것이다.

중년여성을 대상으로 하는 긍정심리학 관련 선행연구를 살펴보면, 긍정심리치료가 긍정 정서에 초점을 맞추어 적극적인 삶의 자세를 갖게 하는데 도움을 준다는 것을 알 수 있다(김희정 외, 2018). 자신에 대한 긍정적 발견을 통해 긍정적 자아상을 회복하고 그로 인하여 자아존중감이 향상되었으며(최선해, 2022), 억압된 정서 표출과 긍정적인 피드백을 통해 자기이해와 자기수용을 할 수 있었다(이온숙, 2018). 또한 자신의 문제에 대하여 스스로 해결 방법을 찾아 저하된 삶의 회복을 긍정적으로 변화시키는 데 효과를 보였다(박미선, 2019).

따라서 중년여성을 위한 긍정심리학에 기반한 개입은 개인의 긍정 특질을 알고 계발하여 긍정 상태를 고양시켜 그들이 겪는 부정적인 정서를 극복하고 긍정적 자아인식을 통해 자신의 문제를 스스로 해결하고 삶을 회복하는 전환점이 될 수 있도록 도울 수 있을 것이다.

2) 통합예술치료

예술치료는 1920년대 초부터 발달하기 시작하여 1930년부터 창조적 예술치료개념으로 이해되기 시작했다. 1970년대 통합적이고 창조적인 예술치료의 전문성과 예술 과정에 대한 매체 통합을 위하여 예술치료 이론의 재개념화를 시도하는 표현예술치료가 등장했다. 미국표현치료학회(National Expressive Therapy Association)는 표현치료에 포함된 여러 분야의 예술치료를 통틀어 창조적 예술치료라 불렀고 여러 예술 매체를 같이 사용할 때는 통합적 접근이라 불렀다(임용자 외, 2016).

반면 독일에서는 1970년경 Petzold 연구에서 통합적 관점의 예술심리치료가 시작되었다. 다양한 예술 매체들을 함께 사용하는 치료 형태로 이를

창의적 치료 또는 통합적 치료라 통칭하였다. Petzold는 이처럼 인간의 통합성을 파악하여 이를 다양한 예술 매체를 사용함으로써 발달적으로 잠재되어 있는 예술적 창의성을 함양하는 것을 통합치료라고 정의하고 있다.

우리나라에서 통합예술치료는 대체로 ‘음악, 미술, 무용, 연극, 영화, 문학과 같은 예술 매체를 두 가지 이상 사용하는 예술치료’라고 암묵적으로 정의하고 있다(민주원, 2021). 표현예술치료라고 부르는 범주의 치료를 우리나라에서는 통합예술치료라 칭하기도 하고, 다양한 매체를 사용하는 치료 형태를 통합예술치료라 칭하기도 하는데, 현재 사용되고 있는 통합예술치료 및 표현예술치료의 용어적 혼란은 결국 그 출발점은 미국과 독일이었다(원상화, 2009).

국내에서도 현대 사회의 다양한 문제로 인하여 정서적 안정과 삶의 질에 관한 관심이 높아지면서, 심리치료와 정신건강에 관한 연구가 많아지면서 언어를 기반으로 하는 상담치료와 함께 예술치료에 대한 관심이 증가하고 있다(안희자, 2019). 특히 예술영역의 세분화로 전문적 활동과 접근을 추구하기도 하지만, 현대 사회에서는 영역을 넘어 융합하는 것이 더 효과적이라고 본다(안혜숙, 박경화, 2018). 한국예술심리치료학회에서는 미술치료, 음악치료, 공연예술치료의 영역들을 통합시키는 방안에 관한 연구가 활발하게 진행되고 있으며, 예술치료 영역들에 관한 독립적인 연구와 더불어 각 영역들 간의 접목을 통한 통합예술치료 형태를 지향하고 있다(김선형, 박미경, 천성문, 2016). 통합예술치료에 대한 연구를 살펴보면, 1990~2010년도까지 선행연구 논문 건수는 205건 정도였고, 2011~2022년까지 616건에 달하는 것으로 보아(문경미, 이모영, 2023) 통합예술치료에 대한 관심이 지속적으로 증가하고 있는 것을 확인할 수 있다.

예술치료에서 다양한 매체를 복합적으로 사용하는 이유는 하나의 감각에 편중되지 않고 전체적인 감각 운동을 자극, 촉진 시킬 수 있기 때문이다

(김설화, 2003). 그리고 단일 예술 매체가 갖는 한계점을 보완하며 다른 예술 형태 및 매체와의 결합을 통하여 참여자에게 다양한 미적 경험을 제공하고, 그들의 감정과 감각을 통합적으로 사용하게 하여 치료의 가능성을 확대시킬 수도 있다(유병규, 2018). 또한 미술을 싫어하거나 자신감이 없는 참여자의 경우 동작이나 음악 등 다른 예술 매체로 접근하면 치료에 편안하게 다가갈 수 있으므로(김설화, 2003), 내담자에게 예술 매체에 대한 선택권을 제공하여 방어를 최소화하고 흥미와 참여도를 높여 다양한 예술 경험을 도울 수 있다(송유진, 2009).

중년여성을 대상으로 하는 통합예술치료 관련 선행연구를 살펴보면, 통합예술치료를 통해 스트레스로 긴장된 몸의 이완을 촉진하고, 부정적인 생각과 감정을 자유롭게 표현함으로써 스트레스를 유발하는 감정을 탐색하고 수용할 수 있도록 하였다(서정, 2019). 또한 긍정적인 삶의 태도를 배워 스트레스를 해소하고 적절히 대처할 수 있도록 하였으며(최애나, 2022), 자신의 부정적, 왜곡된 심상을 다양한 매체를 통해 표현함으로써 삶의 질에 긍정적으로 영향을 미쳤음을 확인할 수 있다(유미녀, 박경화, 2020).

따라서 통합예술치료는 중년여성의 스트레스와 부정적인 심상을 자유롭게 표현함으로써 감정을 탐색하고 수용하여 삶의 질에 긍정적인 영향을 미칠 수 있음을 예측할 수 있다. 그러므로 신체적, 심리적, 사회적으로 어려움을 겪는 중년여성이 방어기제 없이 자유롭게 자신을 표현함으로써 부정정서를 낮추며 긍정적으로 자기를 수용할 수 있도록 통합예술치료의 개입이 필요할 것이다.

3) 긍정심리학 기반 통합예술치료 프로그램

긍정심리학 기반 통합예술치료 프로그램에 대한 선행연구를 살펴보면 중

년여성을 대상으로 한 연구는 찾아보기 어렵다. 기존의 긍정심리학 기반 통합예술치료 프로그램은 독거노인을 대상으로 우울 감소, 주관적 생동성 증진, 생활만족도에 효과적이었다(한상미, 하영미, 2016). 이는 다양한 예술 매체와 긍정심리학의 성격강점 중 활력, 감사, 사랑, 낙관성을 적극적으로 활용함으로써 긍정적으로 자신을 성찰하고 수용할 수 있도록 하여 우울을 감소시키고, 생활만족도를 높인 것으로 보인다. 또 초등학생을 대상으로 긍정심리학 기반 집단통합예술치료와 집단상담치료를 비교한 프로그램에서 집단통합예술치료가 자아존중감, 학교생활적응, 긍정심리에 효과적인 것으로 나타났다(이아영, 오미영, 2016). 이는 예술 활동이 갖는 유희적인 측면이 일반 상담 환경에서보다 더 많은 즐거움을 느끼게 하고 이러한 몰입 과정에서 부정 정서가 낮아진 것으로 보인다. 이와 같은 연구결과는 긍정심리학 기반 통합예술치료 프로그램에 대한 지속적인 연구의 필요성을 시사하고 있다.

중년여성을 대상으로 한 긍정심리학 기반 프로그램에 대한 선행연구를 살펴보면 긍정심리학 기반 프로그램은 자기 자신을 이해하고 수용하는 과정을 통해 스트레스를 해소하고 플로리시가 향상되었으며(이경숙, 2022), 단점을 수용함으로써 자기효능감 향상에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다(이경숙, 2020). 또한 삶의 의미와 심리적 안녕감 향상에도 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다(김영민, 2018; 서민경, 공마리아, 2023; 서은희, 김정남, 2019; 이경숙, 2022). 결국 중년여성을 대상으로 한 긍정심리학 기반 프로그램들은 부정 정서를 적절하게 해소하며 긍정 정서를 높여줌으로써 우울은 감소시키고 삶의 의미, 심리적 안녕감을 높여주는 데 효과가 있음을 알 수 있다.

이상에서 살펴본 긍정심리학 기반 프로그램의 선행연구에서 다루어진 변인과 주요 결과를 정리하면 표 1과 같다.

표 1. 긍정심리학 기반 프로그램 선행연구

저자 (연도)	제목	대상	변인	주요 결과
서민경, 공마리아 (2023)	중년후기 여성의 PERMA 기반 비대면 행복증진 집단미술치료 프로그램 개발	중년후기 여성	주관적 안녕감 심리적 안녕감	· 코로나로 인해 대면 프로그램이 쉽지 않을 때 비대면으로 집단미술치료 프로그램의 효과를 입증하였음.
이경숙 (2022)	PERMA 모델에 기반한 푸드표현상 담 프로그램이 중년여성의 삶의 질, 삶의 의미, 플로리시, 스트레스 해소에 미치는 효과	중년여성	· 삶의 질 · 삶의 의미 · 플로리시 · 스트레스 해소	· 푸드라는 접근성이 높은 매체를 이용하여 마음과 정서의 긍정적인 변화를 가져옴.
이경숙 (2020)	긍정심리 집단미술치료가 기혼여성의 자기효능감 및 심리적 안녕감에 미치는 영향	기혼여성	· 자기효능감 · 심리적 안녕감	· 긍정심리로 위축된 모습에서 벗어나 단점을 수용함으로써 스스로를 긍정적으로 인식할 수 있도록 함.
김예빈 외 (2019)	기혼여성의 심리적 안녕감과 양육태도에 대한 긍정심리 미술치료 사례연구	기혼여성	· 심리적 안녕감 · 양육태도	· 긍정심리 미술치료를 통해 자신의 걱정과 불안을 작품으로 표현하고, 자신의 성격강점을 찾아 스스로 인정하고 지지함으로써 개인의 성장을 이룸.
황윤정 (2019)	PERMA 모델에 기반한 어머니의 행복 프로그램 개발 및 효과	어머니	· 행복감 · 플로리시 · 양육효능감	· 자신의 강점을 알고 행복과제를 적용하고 연습하여 행복감을 향상시키는 것 뿐만 아니라 지속가능하도록 함.

저자 (연도)	제목	대상	변인	주요 결과
김희정 외, (2018)	긍정심리 집단미술치료가 중년여성의 회복탄력성 및 스트레스 대처에 미치는 영향	중년여성	· 회복탄력성 · 스트레스 대처	· 성격강점과 긍정적 자원에 대한 감사를 통해 스스로를 긍정적으로 수용하고 미래도 잘 헤쳐 나갈 수 있다는 희망을 가짐.
장수현 (2016)	중년 후기 여성을 위한 긍정심리학 기반 변성증진 프로그램의 효과	중년후기	· 갱년기자각증상 · 후회대처 · 자기자애 · 변성	· 개인의 성격강점을 중심으로 긍정 정서 경험하고 목표 설정을 통해 삶의 의미를 찾을 수 있도록 함.

이상의 연구에서 중년여성을 대상으로 하는 긍정심리학 기반 프로그램의 결과에 따라 긍정심리학 기반 프로그램의 시사점을 요약하면 다음과 같다.

첫째, 성격강점 강화와 긍정적 경험을 통하여 긍정 정서를 높임으로써 스트레스와 우울과 같은 문제 증상들을 직접적으로 다루지 않고도 문제를 해결할 수 있었으며, 성격강점을 활용한 적극적 참여와 긍정적 대인관계, 삶의 의미 및 성취를 통해 행복이 증진될 수 있음이 확인되었다.

둘째, 선행연구에서는 단일매체를 이용한 프로그램이 대다수로 다양한 매체 사용의 필요성이 언급되었다. 이는 프로그램을 구성할 때 음악, 영화, 미술, 무용, 문학 등 다양한 매체를 통합하여 사용할 필요가 있음을 시사한다.

셋째, 선행연구에서 공통 변인을 추출해 보면 플로리시, 자기효능감, 삶의 의미, 심리적 안녕감 등이 중년여성의 주요 변인임을 알 수 있다. 따라서 이러한 변인을 고려하여 프로그램을 구성할 필요가 있다.

다음으로 중년여성을 대상으로 한 통합예술치료 프로그램에 대한 선행연

구를 살펴보면 통합예술치료 프로그램이 우울(곽혜신, 2016; 서정, 2019; 유미녀, 박경화 2020; 이희영, 2021)과 스트레스 완화에 효과적인 것으로 나타났다(박명해 외, 2017; 서정, 2019; 최애나, 2022). 그리고 자기 자신을 이해하고 수용하는 과정을 통해 자아존중감, 자기탄력성에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났으며(서정, 2019; 유미녀, 박경화, 2020; 이희영, 2021; 최애나, 2022), 심리적 안녕감에도 긍정적인 효과를 미치는 것으로 나타났다(서정, 2019). 지금까지 연구된 중년여성을 위한 통합예술치료 프로그램들은 우울과 스트레스를 감소시키고 심리적 안녕감과 같은 긍정적인 정서를 높여 중년여성의 삶에 긍정적인 영향을 미친 것으로 볼 수 있다.

이상에서 살펴본 통합예술치료 프로그램의 선행연구에서 다루어진 변인과 주요 결과를 정리하면 표 2와 같다.

표 2. 통합예술치료 프로그램 선행연구

저자 (연도)	제목	대상	변인	주요 결과
최애나 (2022)	통합 예술 치료가 중년여성의 자기 이해와 스트레스에 미치는 영향	중년여성	· 자기이해 · 스트레스	· 중년여성의 감정과 사고를 표현하고 신뢰감을 형성하며 자기 이해를 통해 긍정적인 성장과 발전을 이룸.
이희영 (2021)	통합예술프로그램이 중년여성의 우울과 자아존중감에 미치는 영향	중년여성	· 우울 · 자아존중감	· 낮은 우울감을 갖고 있거나 심리적인 문제를 지니고 있는 대상자들에게 안정감과 흥미를 가져오게 하여 치료효과가 훨씬 더 상승 작용할 수 있음을 시사함.

저자 (연도)	제목	대상	변인	주요 결과
유미녀, 박경화 (2020)	집단통합예술치료가 중년여성의 우울 및 자아정체감, 자아존중감, 삶의 질에 미치는 영향	중년여성	· 우울 · 자아정체감 · 자아존중감 · 삶의 질	· 집단통합예술치료가 중년여성의 우울에 치료적 함의가 있으며 중년기 발달과제에 긍정적 영향과 향상이 있음을 보여줌.
서정 (2019)	마음챙김을 기반으로 한 통합예술치료가 기혼여성의 우울, 스트레스, 마음챙김 및 심리적 안녕감에 미치는 효과	기혼여성	· 우울 · 스트레스 · 마음챙김 · 심리적 안녕감	· 자유롭고 적극적인 자기표현을 촉진함으로써 긍정적 자아상을 강화하여 우울을 낮춤. · 예술매체 사용으로 스트레스로 긴장된 몸의 이완을 촉진하고, 스트레스를 유발하는 혐오 감정을 탐색하고 수용할 수 있는 방법을 모색하여 스트레스 반응 수준을 낮춤.
박명혜 외 (2017)	통합예술치료 프로그램이 중년여성의 자아탄력성과 스트레스 대처방식에 미치는 효과	중년여성	· 자아탄력성 · 스트레스	· 평소 억눌렀던 감정과 정서를 예술매체를 통해 안전하게 표현하고 해소할 수 있도록 함.
곽혜신 (2016)	중년여성의 우울감 완화를 위한 통합예술치료 사례연구	중년여성	· 우울	· 예술매체가 무의식적 방어를 해제시키고 동시에 정서적 통찰을 일으켜 내담자를 성장시키며 우울감 완화에 효과를 줌.

이상의 연구에서 중년여성을 대상으로 하는 통합예술치료 프로그램 선행 연구 결과에 따라 통합예술치료 프로그램의 시사점을 요약하면 다음과 같다.

첫째, 통합예술치료가 분노, 공포, 질투 등 언어로 표현하기 어려운 부정 정서를 다양한 매체와 기법을 통해 안전하게 표현하고 해소할 수 있음을 확인하였다.

둘째, 다양한 예술매체를 통해 무의식적 방어로 억압했던 생각과 감정을 표현하고 객관화할 수 있도록 도움으로써 자기이해를 통한 개인의 성장을 이룰 수 있음을 확인하였다.

셋째, 선행연구에서 공통 변인을 추출해보면 우울, 자아존중감, 스트레스, 심리적 안녕감 등이 중년여성 관련 주요 변인임을 알 수 있다. 따라서 이러한 변인을 고려하여 프로그램을 구성할 필요가 있다.

이상의 선행연구를 기반으로 기존의 긍정심리학 기반 프로그램과 통합예술치료 프로그램에서 공통된 주제를 추출, 분석하고 제한점을 보완하여 중년여성의 우울을 감소시키고, 삶의 의미와 심리적 안녕감을 높일 수 있는 긍정심리학 기반 통합예술치료 프로그램을 재구성하고자 한다. 연구자가 재구성하고자 하는 긍정심리학 기반 통합예술치료 프로그램을 요약하면 다음과 같다.

첫째, 긍정심리학의 치료기법을 활용하여 부정적인 정서를 직접 다루기 보다는 긍정 정서를 고취시킴으로써 중년여성의 심리적 변인인 우울을 감소시키고 삶의 의미와 심리적 안녕감을 높이고자 한다.

둘째, 기존의 긍정심리학 기반 예술 치료 프로그램들은 단일매체를 사용한 것이 대부분이었지만, 본 프로그램에서는 다양한 예술매체를 사용함으로써 개인의 역동적인 정서와 고유하고 특별한 경험을 통해 긍정적 효과를 높이고자 한다.

셋째, 비언어적 예술 표현 활동을 통해 무의식적으로 억압했던 생각과 감정을 표출하고 객관화할 수 있도록 개입함으로써 개인의 성장을 지원하고자 한다.

이러한 선행연구의 시사점을 반영하여 본 연구자가 재구성한 긍정심리학 기반 통합예술치료 프로그램은 중년여성의 우울을 감소시키고 삶의 의미와 심리적 안녕감을 향상시킬 것으로 기대된다.

Ⅲ. 방 법

이 장에서는 긍정심리학 기반 통합예술치료 프로그램이 중년여성의 우울, 삶의 의미, 심리적 안녕감에 미치는 효과를 분석하기 위한 연구방법을 연구대상, 실험설계, 도구, 절차, 자료처리 순으로 기술하고자 한다.

1. 연구대상

본 연구는 부산시 소재 M중학교 재학생 및 졸업생의 어머니를 대상으로 학교를 통해 긍정심리학 기반 통합예술치료 프로그램 내용을 밴드와 카톡, 통신문으로 안내하고 자발적으로 참여 의사를 밝힌 20명의 참여자를 모집하였다. 이 가운데 실험집단 10명과 통제집단 10명을 무선배정하였다. 연구에 참여하는 중년여성에게 연구의 목적 및 운영 내용, 자료의 활용에 관한 설명을 한 후 동의서를 받았다. 참여자들의 인구통계학적 특성은 표 3과 같다.

표 3. 참여자의 인구통계학적 특성

구분		실험집단(%)	통제집단(%)
성별	여	10(100)	10(100)
연령	55 ~ 60세	2(20)	2(20)
	50 ~ 54세	1(10)	3(30)
	45 ~ 49세	6(60)	4(40)
	40 ~ 44세	1(10)	1(10)
최종학력	대학원 졸	1(10)	0(0)
	대졸	7(70)	9(90)
	고졸	2(20)	1(10)
직업	주부	5(50)	6(60)
	전문직	3(30)	2(20)
	자영업	2(20)	1(10)
	기타	0(0)	1(10)

구분	실험집단(%)	통제집단(%)
자녀의 수	3명	1(10)
	2명	7(70)
	1명	2(20)
자녀의 평균연령	25세 이상	1(10)
	20세~24세	3(30)
평균연령	15~19세	4(40)
	10~14세	2(20)

인구통계학적 특성을 살펴보면 연령대별로는 45 ~ 49세가 가장 많으며, 다음으로는 50 ~ 54세, 55 ~ 59세, 40 ~ 44세 순으로 응답하였다. 최종학력은 대졸이 가장 많았으며, 고졸과 대학원 졸 순으로 응답하였다. 직업은 주부가 가장 많았으며, 전문직과 자영업 순으로 응답하였다. 자녀의 수는 2명이 가장 많았으며, 3명과 1명 순으로 응답하였다. 자녀의 평균연령은 15 ~ 19세가 가장 높았으며, 20 ~ 24세 25세이상과 10 ~ 14세 순으로 응답하였다.

2. 실험설계

본 연구의 실험설계는 실험집단과 통제집단을 선정하여 이질집단 사전-사후검사 설계(Nomequivalent Control Group Pretest-posttest Design)의 방법을 채택하였다. 독립변인은 집단(2:실험집단/통제집단)과 측정시기(3:사전/사후/추후)이며 종속변인은 우울, 삶의 의미, 심리적 안녕감으로 설정하였다. 실험집단을 대상으로 본 연구에서 재구성한 긍정심리학 기반 통합예술치료 프로그램을 실시하였고, 통제집단에는 아무런 처치를 하지 않았다. 실험설계 모형을 구체적으로 도식화하면 그림 1과 같다.

실험집단	R	O ₁	X	O ₂	O ₃
통제집단	R	O ₄		O ₅	O ₆

O₁ , O₄ : 사전검사(우울, 삶의 의미, 심리적 안녕감)

O₂ , O₅ : 사후검사(우울, 삶의 의미, 심리적 안녕감)

O₃ , O₆ : 추후검사(우울, 삶의 의미, 심리적 안녕감)

X : 실험처치(긍정심리학 기반 통합예술치료 프로그램)

R : 무선배치

그림 1. 실험설계

3. 도구

긍정심리학 기반 통합예술치료 프로그램이 중년여성의 우울, 삶의 의미, 심리적 안녕감에 미치는 효과를 알아보기 위해 사용된 측정도구는 다음과 같다.

가. 우울 척도

본 연구에서는 우울을 측정하기 위해 Beck(1961)이 개발한 우울 척도 (Back Depression Inventory)를 임선영 등(2011)이 한국어판으로 표준화한 척도를 사용하였다. 이 척도는 단일 척도로 총 21문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 ‘나는 슬프지가 않다’, ‘나는 별을 받고 있다고 느끼지 않는다.’와 같은 문항으로 구성되어 있으며, 각 문항은 4점 Likert척도로 평정하도록 되어있다. 임선영(2011)의 연구에서 신뢰도 계수(Cronbach’s α)는 .94로 나

타났으며 본 연구에서 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 .83으로 나타났다.

나. 삶의 의미 척도

본 연구에서는 삶의 의미를 측정하기 위해 윤은영, 남승규(2023)가 개발한 삶의 의미 척도를 사용하였다. 이 척도는 4개 하위요인에 총 26문항이며, 목적성 의미 8문항, 유용성 의미 10문항, 관계성 의미 4문항, 가치성 의미 4문항으로 구성되어 있다. 전체 문항은 Likert 5점 척도로 구성되어 있으며, 점수가 높을수록 삶의 의미가 높음을 의미한다. 윤은영, 남승규(2023)의 연구에서 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 .96으로 나타났으며, 본 연구에서 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 .95로 나타났다.

삶의 의미 척도의 하위요인별 문항 구성 및 신뢰도는 표 4와 같다.

표 4. 삶의 의미 척도의 하위요인별 문항 구성 및 신뢰도

하위요인	문항수	문항번호	신뢰도 (Cronbach's α)
목적성 의미	8	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8	.89
유용성 의미	10	9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18	.90
가치성 의미	4	19, 20, 21, 22	.83
관계성 의미	4	23, 24, 25, 26	.89
전체	26		.95

다. 심리적 안녕감 척도

본 연구에서는 심리적 안녕감을 측정하기 위해 Ryff(1989)가 개발한 심리적 안녕감 척도(Psychological Well-Being Scale)를 김명소 등(2001)이 번안하여 표준화한 척도를 사용하였다. 이 척도는 6개 하위요인에 총 46문항이며, 자아수용 8문항, 긍정적 대인관계 4문항, 자율성 8문항, 환경에 대한 통제 8문항, 삶의 목적 7문항, 개인적 성장 8문항으로 구성되어 있다. 전체 문항은 5점 Likert 척도로 구성되어 있으며, 점수가 높을수록 심리적 안녕감 수준이 높음을 의미한다. Ryff 등(1998)의 연구에서 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 .91로 나타났으며, 본 연구에서 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 .93으로 나타났다.

심리적 안녕감 척도의 하위요인별 문항 구성 및 신뢰도는 표 5와 같다.

표 5. 심리적 안녕감 척도의 하위요인별 문항 구성 및 신뢰도

하위요인	문항수	문항번호	신뢰도 (Cronbach's α)
자아수용	8	3, 8, 12*, 19, 24, 26*, 39, 42	.71
긍정적 대인관계	7	4*, 9*, 13, 20*, 27*, 38, 46*	.80
자율성	8	5, 10, 15, 21*, 29, 33*, 36*, 43	.81
환경에 대한 통제	8	1, 6*, 14, 16*, 25, 30, 40*, 44	.76
삶의 목적	7	7*, 11*, 18*, 23*, 28, 32, 35	.79
개인적 성장	8	2*, 17, 22*, 31, 34*, 37, 41*, 45*	.66
전체	46		.93

*표는 역문항

다. 긍정심리학 기반 통합예술치료 프로그램

중년여성의 우울은 감소시키고, 삶의 의미 및 심리적 안녕감을 향상시키기 위한 긍정심리학 기반 통합예술치료 프로그램의 재구성 절차, 목적 및 목표, 재구성 준거와 프로그램 내용은 다음과 같다.

1) 긍정심리학 기반 통합예술치료 프로그램 재구성 절차

긍정심리학 기반 통합예술치료 프로그램은 재구성 준거에 따라 상담심리 전공 지도교수와 상담심리전공 박사학위를 가진 현장 전문가 3인의 지도를 받아 수정·보완하여 재구성하였다. 재구성 절차를 자세히 살펴보면 기획단계에서 프로그램 방향 및 목적을 설정하고, 대상집단을 선정하고, 문헌 조사 및 이론적 배경을 조사하였다. 구성단계에서는 목표 설정, 재구성 준거, 재구성 한 프로그램을 전문가의 내용타당도 검증을 통해 수정·보완하여 최종 프로그램을 확정하였다. 실행단계에서는 두 집단 모두 사전검사를 실시한 후 실험집단에서 긍정심리학 기반 통합예술치료 프로그램을 진행하였다. 평가단계에서는 회기별 프로그램 평가와 사후검사를 통한 프로그램 효과를 검증하였다.

본 연구의 긍정심리학 기반 통합예술치료프로그램의 재구성 절차(천성문, 함경애, 박명숙, 김동원, 2022)는 그림 2와 같다.

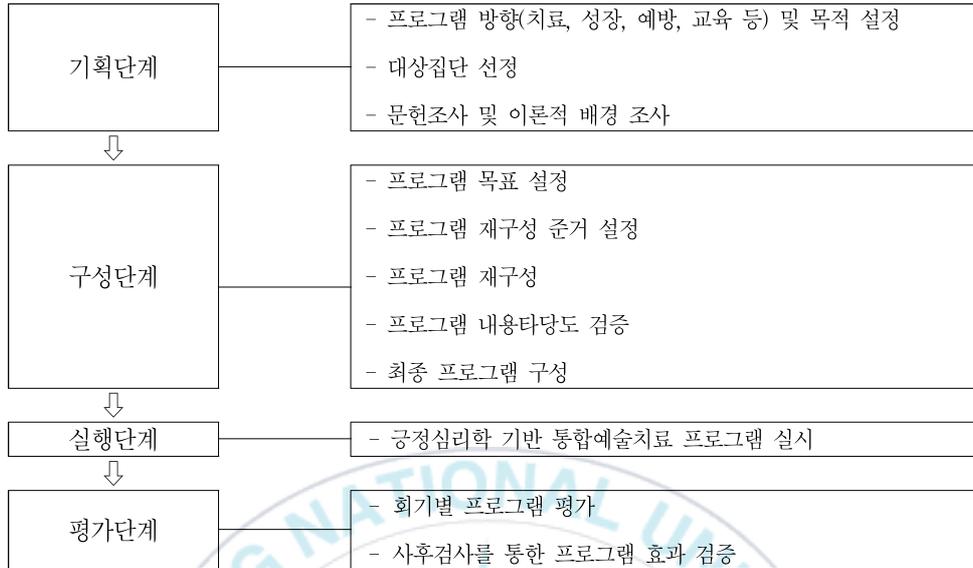


그림 2. 프로그램 재구성 절차

2) 긍정심리학 기반 통합예술치료 프로그램의 목적 및 목표

본 연구에서 긍정심리학 기반 통합예술치료 프로그램의 목적은 창의적인 매체인 미술, 음악, 무용·동작, 문학, 영화, 사진 등과 같은 예술 활동을 매개로 하여 중년여성의 긍정 정서를 증진시킴으로써, 우울을 감소시키고, 삶의 의미와 심리적 안녕감을 높여 개인의 성장과 행복한 삶을 지원하기 위함이다.

이러한 프로그램의 목적을 달성하기 위한 세부적인 목표는 다음과 같다.

첫째, 성격강점을 통해 긍정적으로 자기를 인식하고 수용한다.

둘째, 과거, 현재, 미래에 대한 성찰로 삶의 의미를 재정립한다.

셋째, 미래 설계를 통해 긍정 정서를 느끼고 삶의 의미와 심리적 안녕감을 높인다.

3) 프로그램 재구성 근거

본 연구에서 사용한 프로그램은 선행연구와 긍정심리학, 통합예술치료 이론에 기초하여 중년여성의 우울 감소와 삶의 의미 및 심리적 안녕감 향상에 도움이 될 수 있는 내용을 선정하여 구성하였다. 연구자는 중년여성을 대상으로 한 기존의 긍정심리학 기반 프로그램과 통합예술치료 프로그램들을 충분히 분석하고 숙지하여 본 연구의 목적에 부합하는 내용을 선정하였다. 프로그램의 재구성 근거를 살펴보면 다음과 같다.

첫째, 긍정심리학 기반 통합예술치료 프로그램은 Niemiec(2017)의 자각-탐색-적용(AEA)모델을 기본으로 하여 구성하였다.

둘째, 긍정심리학의 24개 성격강점에 기반하여 미술, 음악, 무용·동작, 문학, 영화, 사진 등 다양한 매체의 예술 활동을 통합하여 구성하였다. 특히 각 매체가 가지고 있는 치료적 특성을 잘 활용하여 참여자들의 긍정 정서를 향상시킴으로써(장호영, 2019) 통합적인 치료 효과가 잘 이루어지도록 하였다.

셋째, 언어적으로 표현하기 힘든 감정, 억압된 무의식이 있는 중년여성의 특성(이소영, 2017)을 고려하여 다양한 도구와 소재를 사용하여 심리적 저항을 줄이고 몰입할 수 있는 활동을 중심으로 구성하였다.

넷째, 다양한 작품활동의 결과물을 통해 프로그램 종료 후에도 회상하며 긍정 정서를 지속적으로 경험할 수 있는 의미 있는 작품(유미녀, 박경화, 2020).으로 구성하였다

다섯째, 회기를 마무리하면서 모둠원 간의 긍정적인 피드백으로 자신의 느낌을 자유롭게 표현하고, 다른 참여자에게 긍정적 지지(Niemiec, 2017)를 할 수 있도록 구성하였다.

4) 긍정심리학 기반 통합예술치료프로그램 재구성

본 프로그램은 Niemiec(2017)의 자각-탐색-적용(AEA)모델에 근거하여 자각단계(1~2회기), 탐색단계(3~6회기), 적용단계(7~8회기)의 총 8회기로 구성하였다. 자각단계에서는 성격강점 검사를 통해 자신의 대표강점을 확인하고, 대표강점을 생활 속에서 활용하고 있었음을 자각하는 단계이다. 탐색단계는 자신의 대표강점과 과거, 현재, 미래 사이를 깊이 있게 탐색함으로써 성격강점이 나를 어떻게 형성하고 자신의 일부가 되었는지를 이해하는 단계이다. 적용단계는 성격강점을 중심으로 한 구체적인 목표와 계획을 세우고 실행하는 단계이다. 이를 도표로 정리하면 그림 3과 같다.

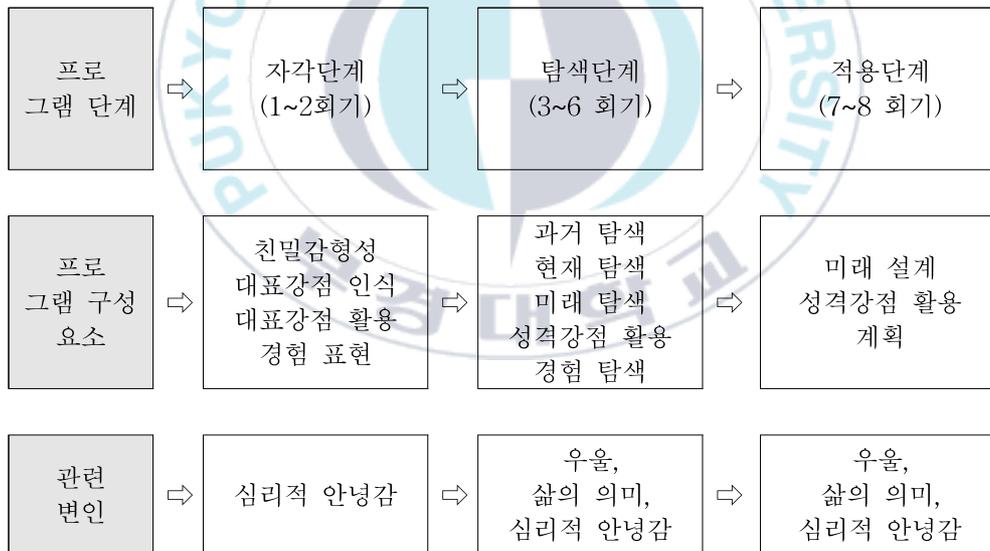


그림 3. 긍정심리학 기반 통합예술치료 프로그램 단계 및 구성요소

본 연구에서 사용한 긍정심리학 기반 통합예술치료 프로그램은 집단미술 치료 프로그램(김성신, 2021; 김예림, 홍영근 2020; 서민경, 공마리아 2023),

통합예술치료 프로그램(최정아, 2021), 푸드예술치료 프로그램(이경숙, 2022), 표현예술치료 프로그램(전지영, 2023), 긍정심리치료 치료자 매뉴얼(Seligman & Rashid, 2018), 긍정심리학 기반 성격강점 개입 가이드(Niemiec, 2017)를 분석하여 제시된 절차에 따라 중년여성의 특성에 적합하도록 재구성하였으며, 프로그램의 내용 구성은 표 6과 같다.

표 6. 긍정심리학 기반 통합예술치료 프로그램 내용 구성

단계	회기	목표	프로그램 내용	참고·수정한 프로그램 및 활동내용	수정·보완한 내용
자 각	1	<ul style="list-style-type: none"> · 프로그램의 목표를 이해한다. · 대표강점을 통해 긍정적으로 자기를 이해한다. · 자기소개를 통해 집단 내 친밀감을 형성한다. 	<ul style="list-style-type: none"> · 프로그램 목표 및 운영방법 안내 · 그라데이션 인사하기 · 우리들의 약속 작성하기 · 대표강점(CST) 확인하기 · 별칭짓고 슈링클스로 이름표 만들기 · 별칭으로 자기소개하기 	<ul style="list-style-type: none"> · 별칭 꾸미기 · 김성신 (2021) 	<ul style="list-style-type: none"> · 별칭꾸미기를 삶의 의미에서 대표강점으로 수정·보완
	2	<ul style="list-style-type: none"> · 대표 강점 활용 경험을 나누고 그 느낌을 푸드로 표현해봄으로써 성격강점을 활용하고 있음을 알아차린다. 	<ul style="list-style-type: none"> · ‘성격강점’ 몸으로 말해요 · 대표강점 활용 경험 나누기 · 대표강점 활용 경험의 느낌을 푸드로 표현하기 	<ul style="list-style-type: none"> · 두근두근 내 인생의 길 · 이경숙 (2022) 	<ul style="list-style-type: none"> · 대표 강점 활용 경험을 다양한 과자로 표현하는 것으로 수정·보완

단 계	회 기	목표	프로그램 내용	참고·수정한 프로그램 및 활동내용	수정·보완한 내용
탐 색	3	· 지금까지 삶을 돌아보고 정리한다.	· 명상 음악을 들으며 지금까지의 삶 회상하기 · 인생 나무에 자신의 발자취 정리하기	경험적 가치 인생그래프 김성신 (2021)	· 인생 그래프에서 인생나무 그리기로 수정·보완
	4	· 삶의 자원을 탐색한다.	· 바디스캔 명상하기 · 긍정 신체화 그려서 긍정자원 탐색하기 · 과제 : 감사한 일 3가지	나야 나! 전지영 (2023)	· 자신과 타인이 인식하는 모습을 자신의 긍정자원을 찾는 작업으로 수정·보완
	5	· 긍정 관계를 탐색하고 재정립한다.	· ‘엘리멘탈’ 영상 보기 · 관계 만다라 만들기 · 관계에서 활용하는 성격강점 정리하기 · 과제 : 시간의 선물	강점 활용한 적극적 관계 맺기 서민경, 공마리아 (2023)	· 손 본뜨고 긍정적 관계를 검토하는 것을 긍정 관계 만다라로 수정·보완 · 긍정성 향상을 위한 꽃 만다라를 긍정 관계 만다라로 수정·보완
	6	· 행복한 순간과 미래의 자신의 모습을 표현한다.	· 행복 관련어 찾기 · 버킷리스트 작성하고 그 중 하나를 레진아트로 표현하기	행복 스위치 켜기 김예림, 홍영근 (2020)	· 버킷리스트를 마인드맵으로 구체화하여 표현할 수 있도록 수정·보완 · 버킷리스트를 도화지 책자에서 레진아트로 수정·보완

단 계	회 기	목표	프로그램 내용	참고·수정한 프로그램 및 활동내용	수정·보완한 내용
적 용	7	· 플라주로 미래를 설계하고 성격강점 활용 계획을 세운다.	· 이미지 프리즘으로 나의 꿈 나누기 · 10년 후의 모습을 플라주로 표현하기 · 성격강점 활용 계획 세우기	행복 여정으로의 출발 서민경, 공마리아 (2023)	· 60, 65, 70 등 나이 별로 나누어 플라주로 표현하는 것을 10년 뒤의 모습으로 수정·보완
	8	· 스스로에게 쓰는 편지를 통한 자기격려와 지지로 긍정 정서를 높인다.	· ‘페스티벌’ 음악에 맞춰 춤추기 · 자신에게 쓰는 편지 쓰기 · 격려의 말 쓰고 압화 액자 만들기	행복 지속하기 서민경, 공마리아 (2023)	· 삶의 모토에서 자기를 지지하는 문장으로 수정·보완 · 아크릴 무드등 만들기에서 압화 액자 만들기로 수정·보완 · 타인에 대한 감사 편지를 자신에게 쓰는 응원편지로 수정·보완

5) 프로그램의 내용 타당도 검증

본 프로그램의 내용 타당도 검증을 위해 긍정심리학 기반 통합예술치료 프로그램을 각 회기 활동 내용으로 세분화하여 구성한 후, 회기별 목표에 적합하게 구성되었는지 프로그램 내용 타당도 검증 설문지를 작성하여 전문가의 안면타당도 평가를 받았다. 평가에 참여한 전문가는 상담학 교수 3명으로 5점 Likert 척도에 따라 평정을 의뢰하였다. 전문가에게 평정을 의

위한 내용은 긍정심리학 기반 통합예술치료 프로그램이 중년여성의 우울을 감소시키고 삶의 의미, 심리적 안녕감을 증진하고자 하는 프로그램 전체 목적과 회기별 목표를 달성하는 데 적합한지 평가하는 것이다.

평정은 Lawshe(1985)가 개발한 내적타당도 산출 공식을 적용하여 긍정심리학 기반 통합예술치료 프로그램의 각 회기 활동별로 대표성, 명확성, 포괄성에 대한 CVR(Content Validity Ratio)을 산출하였다. CVR에 의해 산출한 평정결과를 살펴보면 우울, 삶의 의미, 심리적 안녕감 하위항목 대다수가 대표성과 명확성, 포괄성에서 평균 4.5이상으로 나타났고, CVR 또한 1로 나타났다. 이러한 결과는 긍정심리학 기반 통합예술치료 프로그램이 중년여성의 우울 감소, 삶의 의미와 심리적 안녕감 증진에 적합하다는 것을 의미한다. 타당도 검증 결과는 부록 5에 제시하였다.

또한 프로그램 내용에 대한 전문가의 자문을 받았고 그에 따라 내용을 수정, 보완하였다. 그 구체적인 결과는 표 7과 같다.

표 7. 전문가 자문결과 및 수정·보완 사항

구분	전문가 자문 결과	수정 · 보완 사항
	성격강점을 인식하거나 활용하는 프로그램이 조금 더 풍성하게 들어가면 좋겠음.	프로그램 전반에 걸쳐 성격강점을 인식하고 활용할 수 있도록 수정·보완함.
프로그램 구성 체계	회기간 연결되도록 활동이 구성되었으면 좋겠음.	탐색단계에서 과거, 현재, 미래가 하나의 흐름으로 연결될 수 있도록 프로그램 전반을 걸쳐 목표를 구체화 하는 것으로 수정 보완함.
	프로그램 회기별 목표가 더 구체적이고 세부적으로 서술되었으면 좋겠음.	각 회기별 목표를 구체적이고 세부적으로 수정·보완함.

구분	전문가 자문 결과	수정 · 보완 사항
	1회기 90분 내 활동이 많음.	1회기 슈링클스 만들기에서 이름표 만들기로 수정·보완함.
프로그램 내용 구성	6회기 ‘행복’하면 떠오르는 것 마인드맵으로 정리해 보기는 도입에 ‘행복’하면 생각나는 것 범주화 시켜보는 게임과 중복이 되어 하나의 활동으로 통합하는 것이 좋을 것 같음.	6회기 ‘행복’ 관련 단어 도입부 게임을 진행하는 것으로 통합하는 것으로 수정·보완함.
	8회기 ‘페스티벌’이 도입활동은 후반부에 위치하는 것이 좋을 것 같음.	8회기 도입은 ‘출발’ 가사를 읊미하는 것으로 변경하고 ‘페스티벌’은 회기를 마무리하면서 진행함.

6) 긍정심리학 기반 통합예술치료 프로그램 내용

본 프로그램은 자각-탐색-적용의 총 3단계 8회기로 자각단계는 1~2회기, 탐색단계는 3~6회기, 적용단계는 7~8회기로 구성한다. 또한 사전, 사후, 추후검사 실시와 전체 프로그램 평가 등의 활동으로 구성한다.

가. 자각단계

자각단계(1~2회기)는 집단원들이 긍정심리학 기반 통합예술치료 프로그램의 목적을 이해하고 긴장감을 이완시키면서 친밀감을 형성하는 단계이다. 또한 자신의 대표강점을 인식하고 지금까지 삶 속에서 성격강점을 활용하고 있음을 자각하는 단계이다.

1회기 : 강점으로 마음열기

긍정심리학 기반 통합예술치료 프로그램의 목적과 앞으로의 활동에 대한 전반적인 내용을 소개하고, 첫 만남이라 긴장했을 참여자들이 집단에 적응할 수 있는 분위기를 조성한다. 첫 만남의 어색한 인사로 시작해서 오랜만에 친한 친구를 만났을 때의 반가운 인사까지 점진적으로 반가운 감정을 표현하는 그라데이션 인사를 통해 자연스럽게 신체 접촉을 하면서 친밀감이 형성될 수 있도록 한다. 사전에 검사한 성격강점검사 결과지를 배부하고 자신의 대표강점을 확인할 수 있도록 한다. 성격강점검사 결과를 확인할 때 자칫 낮은 점수에 집중할 수 있으므로 자신이 평소에 적극적으로 활용하는 대표강점에 초점을 맞출 수 있도록 하고 상황에 따라 24가지 성격강점을 모두 쓰고 있다는 것을 인식할 수 있도록 한다.

다음으로 8회기동안 프로그램에서 사용할 별칭을 정한다. 별칭은 자신의 대표강점을 이미지화하여 만들도록 하고, 별칭으로 자기소개를 하며 친밀감을 형성한다. 집단리더는 집단원 전체를 부를 때 중년여성이 가지고 있는 다양한 역할을 내려놓고 프로그램에 집중할 수 있도록 ‘별님’이라 부르기로 약속한다. 그리고 집단에서 함께 지켜야 할 약속을 정하고 서약함으로써 집단원 간 신뢰를 형성할 수 있도록 한다. 회기를 마무리하면서 소감 나누기를 통해 프로그램에 참여한 소감과 기대를 서로 나눌 수 있도록 한다.

2회기 : 강점으로 빛나는 나

성격강점 인식을 돕기 위해 24가지 성격강점의 개념을 명료하게 이해할 수 있도록 집단원들이 서로 이야기를 나누면서 몸으로 표현할 수 있도록 연습하고 스피드 게임을 통해 이를 확인한다. 그리고 일상에서 너무 당연하게 활용하고 있기 때문에 인식하지 못했던 대표강점의 활용 경험을 구체적으로 탐색해보고 모둠원들과 활용 경험을 나눔으로써 지금까지 성격

강점을 활용하고 있었음을 자각하게 한다. 대표강점을 활용했을 때 느꼈던 느낌을 푸드로 표현해봄으로써 대표강점을 명료하게 인식하고 긍정 정서를 높일 수 있도록 한다.

나. 탐색단계

탐색단계(3~6회기)는 집단원 개개인의 과거, 현재, 미래를 탐색하는 단계로 성격강점을 어떻게 활용해왔는지, 성격강점을 어떻게 활용하고 있는지, 그리고 성격강점을 활용하며 어떻게 살아가고 싶은지에 대해 생각해보는 단계다. 이 단계에서는 성격강점, 특히 대표강점과 과거의 성공, 관계, 성취, 가장 행복했던 때와 큰 어려움 및 시련에 직면했을 때를 탐색하고 긍정적 수용을 하고 낙관적으로 미래를 탐색할 수 있도록 한다.

3회기 : 나의 인생나무

출생 이후 지금까지 살아온 시간을 되돌아보고 그때 어떤 감정을 느꼈는지 어떤 성격강점을 사용했는지 탐색하면서 삶을 통찰해 본다. 본 활동에 들어가기 전 명상음악을 들으며 현재부터 시간을 거슬러 출생 때까지 과거를 회상하는 명상을 진행한다. 명상 후 인생나무 활동지에 현재부터 과거의 순간들을 떠올리며 그 당시 느꼈던 혹은 느꼈을 감정들과 자신이 그 당시 사용했던 성격강점도 찾아보며 자기를 있는 그대로 수용하고 삶의 의미를 되돌아보는 작업을 한다. 그리고 살아온 삶을 돌아보며 촛불로 만들어진 길을 걷고 소감을 나누며 서로를 격려하는 시간을 가진다. 소감을 나눈 후에는 서로 안아주며 공감하고 지지하는 마음을 나눌 수 있도록 한다.

4회기 : 나의 보물상자

바디스캔 명상을 통해 지금까지 수고한 자신의 몸을 돌아보고 격려하는 시간을 가진다. 긍정자원을 탐색하기 위해 자신의 전신을 4절지에 자신의 전신화를 그린 뒤 가슴에 대표강점 5가지를 쓰고 머리에는 나를 표현하는 단어, 오른손에는 잘하는 것, 왼손에는 좋아하는 것, 오른발에는 행복했던 여행지, 왼발에는 성취한 것을 찾아 적어봄으로써 자신이 가진 자원을 탐색한다.

4회기부터는 활동을 마무리하면서 모둠원들이 4절지에 그려진 전신화 옆에 긍정피드백을 적어서 붙여줌으로써 모둠원들 간의 긍정적 관계를 증진하고 타인에 대한 통찰을 할 수 있도록 한다. 또 매일 감사일기 쓰기를 과제로 제시한다. 감사일기는 하루 중 감사한 일 3가지를 적어봄으로써 일상에서 놓치기 쉬운 긍정 경험을 의식적으로 주목하면서 감사 연습을 하도록 하였다. 이 연습을 통해 하루 동안에 일어나는 작고 긍정적인 일들을 성찰하도록 하여 긍정 정서를 높여나갈 수 있도록 한다.

5회기 : 긍정 관계 만다라

‘엘리멘탈’ 영상을 시청하고 다양한 사람들과 함께 살아가는 세상 속에서 나를 지지해주는 긍정 관계에 대해 생각해 보도록 한다. 자신에게 긍정적 지지와 영향을 주는 긍정 관계에 있는 주변 사람을 탐색해보고 만다라 칸마다 그 사람의 이름이나 연상되는 단어를 쓰도록 한다. 그 사람들 중 가장 중요한 한 명을 선택하고, 그 사람이 세상에 존재하지 않을 때 자신의 삶이 어떻게 떠올려봄으로써 주변에 있는 사람들이 얼마나 중요한지, 얼마나 큰 의미를 가지고 있는지 생각해볼 수 있도록 한다. 이는 웰빙을 증진시키는 하나의 방법인 ‘정신적 빼기’(Ang et al., 2015; Koo et al., 2008)로 주변의 관계에 대해 더 깊은 감사와 고마움을 느낄 수 있으며 의미 있는 관계에

대한 통찰을 얻을 수 있다. 그리고 다른 만다라 활동지에 그 사람을 생각하면 연상되는 색을 칠해 긍정 관계 만다라를 완성할 수 있도록 한다.

또한 이번 회기에서는 ‘시간의 선물’을 과제로 제시한다. ‘시간의 선물’은 만다라에 적은 사람 중에 한 사람을 선택하고 따로 시간을 내어 식사나 차를 대접하거나, 전화나 문자로 안부를 물어보며 긍정 관계를 재정립하도록 하는 것이다. 이렇게 긍정적 관계를 확인하는 과정에서 심리적 안녕감을 증진할 수 있도록 한다.

6회기 : 행복 버킷리스트

행복한 순간을 탐색하기 위해 ‘행복’하면 떠오르는 단어들을 모둠별로 적어보고 그것을 카테고리별로 범주화해봄으로써 행복에 대한 집단원들의 생각을 확인할 수 있도록 한다. 그리고 하고 싶은 것, 개발하고 싶은 성격강점, 가고 싶은 곳, 되고 싶은 사람, 갖고 싶은 것 등을 버킷리스트 마인드맵으로 작성하며 앞으로 이루고 싶은 자신의 바람을 구체적으로 탐색할 수 있도록 한다. 그중 가장 이루고 싶은 버킷리스트를 정하고, SMART 법칙을 적용해 구체적인 실행계획과 그 과정에서 필요한 성격강점 활용 계획을 세워보고 레진아트로 표현하도록 한다. 완성된 레진아트는 열쇠고리로 만들어 항상 지니고 다니며 자신의 버킷리스트를 항상 자각하며, 성취동기를 강화시킬 수 있도록 한다.

다. 적용단계

적용단계(7~8회기)는 구체적인 삶의 목표와 이루고자 하는 가치와 행동에 대한 생각을 정리하고 자신의 성격강점을 삶의 일부로 만드는 작업을 한다. 자신의 가능성을 발견하고, 자신에 대한 이해를 확장시켜 자신의 긍

적적 가치를 함양한다. 자각단계와 탐색단계에서 인식하고 탐색한 자신의 성격강점과 주변 자원들을 삶에 구체적으로 적용하는 방법을 모색해 본다.

7회기 : 행복 풀라주

이미지 프리즘의 다양한 이미지 중 자신이 살고 싶은 모습이 가장 잘 나타나 있는 사진을 한 장을 선택하고 모둠원들과 그 이유를 나눈다. 4절지 중앙에 선택한 사진을 붙이고 잡지를 이용하여 10년 후의 자신이 바라는 삶의 모습을 나타내는 이미지를 선택하여 붙인다. 그리고 그런 삶을 살기 위해 어떤 성격강점들을 활용할 수 있는지 찾아보고 활용계획을 세우도록 한다.

8회기 : 만개한 행복의 꽃

‘출발’ 가사를 음미하며 1회기에서 7회기까지 대표강점을 통한 자기인식과 긍정적 수용으로, 과거, 현재, 미래 탐색을 통해 미래를 계획하며 새롭게 변화된 삶을 응원할 수 있도록 한다. 그리고 지금까지 잘 살아온 자신과 프로그램에 열심히 참여한 자신을 칭찬하고 응원하며 자신에게 응원의 편지를 쓰도록 한다. 응원편지 중 가장 자신에게 해주고 싶은 문장을 골라서 카드에 적고 그 카드와 압화를 이용하여 액자를 만들어 앞으로 살아갈 나를 응원하고 지지할 수 있도록 한다. 마지막으로 ‘페스티벌’ 노래에 맞춰 새로운 삶을 선택하고 출발하는 축제를 몸으로 표현하며 긍정적 에너지를 끌어올린다.

표 8은 긍정심리학 기반 통합예술치료 프로그램의 회기별 주제, 목표 및 활동내용을 나타낸 것이다.

표 8. 긍정심리학 기반 통합예술치료 프로그램의 회기별 주제, 목표 및 활동내용

단 계	회 기	주 제	목 표	활 동 내 용	시 간
자 각	1	강점으로 마음열기	<ul style="list-style-type: none"> · 프로그램의 목적을 이해한다. · 대표강점을 통해 긍정적으로 자기를 이해한다. · 자기소개를 통해 집단 내 친밀감을 형성한다. 	<ul style="list-style-type: none"> · 프로그램 목적 및 운영방법 안내 · 그라데이션 인사하기 · 우리들의 약속 작성하기 · 대표강점(CST) 확인하기 · 별칭 짓고 이름표 만들기 · 별칭으로 자기소개하기 	90분
	2	강점으로 빛나는 나	<ul style="list-style-type: none"> · 대표강점 활용 경험을 나누고 그 느낌을 푸드로 표현해보고 써 성격강점을 활용하고 있음을 알아차린다. 	<ul style="list-style-type: none"> · ‘성격강점’ 몸으로 말해요 · 대표강점 활용 경험 나누기 · 대표강점 활용 경험 느낌을 푸드로 표현하기 	90분
탐 색	3	나의 인생나무	<ul style="list-style-type: none"> · 지금까지 삶을 돌아보고 성찰한다. 	<ul style="list-style-type: none"> · 명상 음악을 들으며 지금까지의 삶 회상하기 · 인생나무에 자신의 발자취 정리하기 · 촛불길 걸으면서 삶 되돌아보기 	90분
	4	나의 보물상자	<ul style="list-style-type: none"> · 긍정자원을 탐색하고 긍정적으로 자신을 수용한다. 	<ul style="list-style-type: none"> · 바디스캔 명상하기 · 긍정 신체화 그리기 · 긍정자원 탐색하기 · 과제 : 감사일기 쓰기 	90분
	5	긍정 관계 만다라	<ul style="list-style-type: none"> · 긍정 관계를 탐색하고 재정립한다. 	<ul style="list-style-type: none"> · ‘엘리멘탈’ 영상 보기 · 관계 만다라 만들기 · 관계에서 활용하는 성격강점 정리하기 · 과제 : ‘시간의 선물’ 하기 	90분

단 계	회 기	주 제	목 표	활 동 내 용	시 간
	6	행복 버킷 리스트	· 버킷리스트를 구체적으로 작성하고 레진아트로 표현한다.	· 행복 관련어 찾기 · 버킷리스트 마인드 맵 작성하기 · 버킷리스트 중 하나를 레진아트로 표현하기	90분
적 용	7	행복 펼라주	· 10년 후 자신의 모습을 펼라주로 표현하고 성격강점 활용 계획을 세운다.	· 내가 살고 싶은 삶 나누기 · 10년 후의 모습을 펼라주로 표현하기 · 성격강점 활용 계획 세우기	90분
	8	만개한 행복의 꽃	· 자기 지지를 통해 긍정 정서를 높인다.	· ‘출발’ 가사 음미하기 · 자신에게 응원편지 쓰기 · 격려, 응원 문구 넣은 압화 액자 만들기 · ‘페스티벌’ 음악에 맞춰 춤추기	90분

4. 절차

가. 집단구성

본 실험은 부산시 소재 M중학교 재학생 및 졸업생 어머니 20명을 대상으로 프로그램 참가 의사를 확인하고 동의를 받은 후 실험집단 10명과 통제집단 10명으로 무선배정하였다.

나. 사전모임

본 연구에서는 프로그램을 실시하기 전 강사소개와 사전면담, 사전검사 실시 등의 목적으로 사전모임을 가졌다. 사전검사는 프로그램을 실시하기 전 실험집단과 통제집단의 우울, 삶의 의미, 심리적 안녕감을 측정하고 성격강점검사를 실시하였다. 본 연구의 목적을 설명하고 프로그램 활동지, 경험보고서, 소감문과 프로그램 진행 시 녹음한 자료 등을 연구에 활용할 수 있음을 안내하고 참여자들의 동의를 구하였다.

다. 프로그램 실시

본 프로그램은 매주 2회기씩 부산시 M중학교 진로활동실에서 본 연구자가 직접 진행하였다. 본 연구자는 한국긍정심리협회의 긍정심리학 전문가 자격을 보유하고 있으며, 5년 이상 학교와 문화센터에서 예술강사로 활동하고 있는 전문가로 긍정심리학 기반 통합예술치료 프로그램의 전문성을 갖추고 있다.

실험집단에게는 긍정심리학 기반 통합예술치료 프로그램을 실시하였고, 통제집단은 이 기간 동안 아무런 처치를 하지 않았다. 프로그램의 각 회기 종료 후에는 양적 분석의 한계를 보완하고자 회기별 경험보고서를 작성하였다.

라. 사후검사 실시

프로그램 마지막 회기를 마친 후 프로그램의 효과를 알아보기 위해 실험집단과 통제집단을 대상으로 사전검사에서 사용한 우울, 삶의 의미, 심리적

안녕감 척도를 사용하여 사후검사를 실시하였다. 그리고 프로그램 내용 구성과 운영 방법에 대하여 프로그램 만족도 설문을 실시하고 전체 소감문을 작성하였다.

마. 추후검사 실시

프로그램 종료 2개월 후 프로그램의 지속적인 효과를 알아보기 위해 실험집단과 통제집단을 대상으로 사전검사와 사후검사에서 사용한 우울, 삶의 의미, 심리적 안녕감 척도를 사용하여 추후검사를 실시하였다.

5. 자료분석

중년여성을 대상으로 한 긍정심리학 기반 통합예술치료 프로그램의 효과를 검증하기 위하여 수집된 자료를 양적 분석과 내용 분석의 두 가지 방법으로 결과를 분석하였다.

가. 양적분석

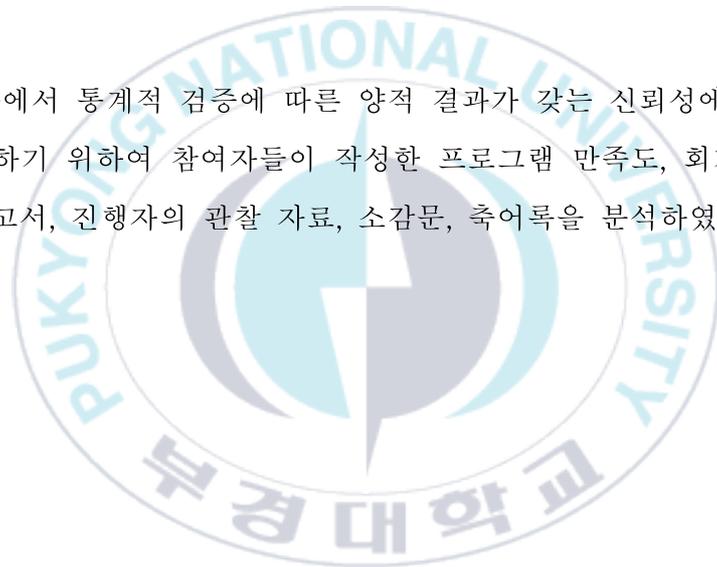
본 연구에서 수집한 자료들은 척도들의 채점 기준에 근거하여 점수화한 후, 통계적 분석은 SPSS WIN 21.0을 사용하여 다음과 같이 분석을 실시하였다.

우선, 실험-통제집단 간의 사전 동질성을 확인하기 위하여 집단을 독립변인으로 하고 우울과 삶의 의미, 심리적 안녕감 각각을 종속변인으로 한

독립표본 t 분석을 실시하였다. 다음으로 연구의 가설을 검증하기 위한 통계적 방법으로 반복측정 분산분석(repeated measured ANOVA)의 통계방법을 실시하였다 또한 반복측정 분산분석 후에는 집단별 측정시기에 따른 변화를 구체적으로 살펴보기 위하여 집단별, 측정시기별 단순주효과 및 다중비교(Least Significant Difference) 분석을 실시하였다. 가설검증을 위한 통계적 유의수준은 .05수준으로 하였다.

나. 내용분석

연구결과에서 통계적 검증에 따른 양적 결과가 갖는 신뢰성에 대한 제한점을 보완하기 위하여 참여자들이 작성한 프로그램 만족도, 회기별 활동지와 경험보고서, 진행자의 관찰 자료, 소감문, 축어록을 분석하였다.



IV. 결 과

이 장에서는 긍정심리학 기반 통합예술치료 프로그램이 중년여성의 우울, 삶의 의미, 심리적 안녕감에 미치는 효과에 대한 결과를 제시하고자 한다.

1. 양적분석

가. 집단 간 사전 동질성 검증

중년여성을 위한 긍정심리학 기반 통합예술치료 프로그램에 참여한 실험 집단과 프로그램에 참여하지 않은 통제집단의 중년여성을 대상으로 프로그램 실시 이전에 두 집단 간의 우울, 삶의 의미, 심리적 안녕감의 수준이 동질한지 확인하였다. 집단 간 사전 동질성 검증을 위하여 실험·통제집단의 각 종속변인의 사전점수로 독립표본 *t* 검정을 실시하였으며, 그 결과는 표 9와 같다.

표 9. 실험집단과 통제집단의 사전 동질성 검증 결과 (N=20)

관련변인		실험집단(<i>n</i> =10)		통제집단(<i>n</i> =10)		Levene의 등산 검정		<i>t</i>	<i>p</i>
		<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>F</i>	<i>P</i>		
우울	우울	22.80	4.73	34.30	11.76	3.05	0.10	-2.87	.01
삶의 의미	전체	98.60	9.62	97.30	11.71	0.91	0.35	0.27	.79
	목적성 의미	30.80	3.65	31.10	4.43	0.09	0.77	-0.17	.87

관련변인	실험집단(<i>n</i> =10)		통제집단(<i>n</i> =10)		Levene의 등산 검정		<i>t</i>	<i>p</i>
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>F</i>	<i>P</i>		
유용성 의미	39.10	3.07	37.70	5.31	3.10	0.10	0.72	.48
가치성 의미	13.40	2.72	13.10	1.66	2.27	0.15	0.30	.77
관계성 의미	15.30	3.50	15.40	2.55	1.03	0.32	-0.07	.94
전체	160.50	16.68	158.50	16.45	.02	.88	.27	.79
자아수용	28.70	2.75	27.80	3.49	.41	.53	.64	.53
긍정적 대인관계	25.10	4.68	25.30	3.47	.75	.40	-.11	.91
심리적 안녕감 자율성	23.60	6.79	25.10	5.02	1.17	.29	-.56	.58
환경에 대한 통제	29.30	3.62	28.00	4.71	.23	.64	.69	.50
삶의 목적	25.90	3.54	24.10	4.56	.81	.38	.99	.34
개인적 성장	27.90	2.77	28.20	4.26	1.54	.23	-.19	.85

검증 결과에 의하면 실험집단과 통제집단은 우울, 삶의 의미, 심리적 안녕감 전체점수 및 하위 변인 모두 동질성 검증 결과 .05 수준에서 통계적 유의한 차이를 보이지 않아 실험집단과 통제집단은 동질집단으로 나타났다.

나. 긍정심리학 기반 통합예술치료 프로그램이 우울에 미치는 효과

긍정심리학 기반 통합예술치료 프로그램의 효과를 검증하기 위하여 중년여성 우울 전체점수의 평균과 표준편차를 집단(실험집단, 통제집단) 간 측정 시기(사전, 사후, 추후)에 따라 나누어 살펴보았으며, 그 결과는 표 10과 같다.

표 10. 우울에 대한 집단 간 사전·사후·추후검사 점수의 평균과 표준편차

관련변인	시기	실험집단(<i>n</i> =10)		통제집단(<i>n</i> =10)	
		<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
우울	사전	11.90	5.53	11.50	4.43
	사후	7.40	3.31	11.80	6.66
	추후	3.50	1.78	11.00	4.88

다음으로 중년여성을 위한 긍정심리학 기반 통합예술치료 프로그램의 우울에 대한 효과를 살펴보기 위하여 반복측정 분산분석을 실시하였으며, 그 결과는 표 11과 같다.

표 11. 우울 점수에 대한 반복측정 분산분석 결과

관련변인	Source	<i>SS</i>	<i>df</i>	<i>MS</i>	<i>F</i>	
집단간	집단간(처치)	220.42	1	220.42	8.23*	
	오차	481.90	18	26.77		
	우울	집단내	집단내(시기)	198.23	2	99.12
		처치×시기	158.43	2	79.22	4.02*
		오차	710.00	36	19.72	

* $p < .05$

반복측정 분산분석 결과, 집단과 측정시기의 상호작용 효과가 우울 [$F(2, 36)=4.02^*$, $p < .05$]로 통계적으로 유의하였다. 이를 통해 긍정심리학 기반 통합예술치료 프로그램에 따른 우울 점수의 측정시기에 따른 변화 양상이

실험집단과 통제집단 간에 따라 차이가 있음을 확인할 수 있었다. 집단별 측정시기에 따른 변화를 더 구체적으로 살펴보기 위하여 집단별, 측정시기별로 단순주효과 및 다중비교(LSD) 분석을 실시하였으며, 그 결과는 표 12와 같다.

표 12. 우울 점수에 대한 단순주효과 및 다중비교 분석 결과

관련변인	Source	SS	df	MS	F	다중비교
	측정시기×실험	353.40	2	176.70	9.51**	c < d < e
	측정시기×통제	3.27	2	1.63	.08	
우울	집단구분×사전	.80	1	.80	.03	
	집단구분×사후	96.80	1	96.80	3.50	
	집단구분×추후	281.25	1	281.25	20.88***	b < a

** $p < .01$, *** $p < .001$ a=실험, b=통제, c=사전, d=사후, e=추후

우울 점수에 대한 단순주효과 및 다중비교 분석 결과 실험집단의 경우에는 측정시기 간 점수 차이가 통계적으로 유의하였고[$F = 9.51, p < .01$], 이때 측정시기 간 비교한 결과 추후점수가 가장 높았으며 다음으로 사후점수, 사전점수 순으로 나타났다. 통제집단의 경우에는 측정시기 간 점수 차이가 통계적으로 유의하지 않았다. 또한 측정시기별 집단의 단순주효과를 검증한 결과 사전, 사후점수에서는 실험집단과 통제집단 간에 .05 수준에서 통계적으로 유의한 차이가 없었으나, 추후점수[$F = 20.88, p < .001$]에서 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다.

집단구분과 측정시기의 상호작용효과가 유의하였던 우울 점수에 대한 집단별 사전·사후·추후점수 변화는 그림 4와 같다.

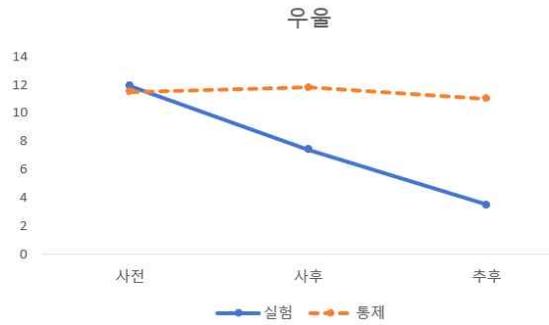


그림 4. 집단별 우울
사전·사후·추후점수 변화

다. 긍정심리학 기반 통합예술치료 프로그램이 삶의 의미에 미치는 효과

긍정심리학 기반 통합예술치료의 효과를 검증하기 위하여 중년여성의 삶의 의미 전체 점수 및 하위요인들(목적성 의미, 유용성 의미, 가치성 의미, 관계성 의미)의 평균과 표준편차를 집단(실험집단, 통제집단)간 측정시기(사전, 사후, 추후)에 따라 나누어 살펴보았으며, 그 결과는 표 13과 같다.

표 13. 삶의 의미에 대한 집단 간 사전·사후·추후검사 점수의 평균과 표준편차

관련변인	시기	실험집단($n=10$)		통제집단($n=10$)	
		<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
전체	사전	98.60	9.61	97.30	11.70
	사후	115.50	5.25	97.50	12.20
	추후	116.20	8.85	93.50	9.46
목적성 의미	사전	30.80	3.64	31.10	4.43
	사후	36.70	2.26	30.60	4.62
	추후	35.60	2.95	28.70	2.86

관련변인	시기	실험집단(<i>n</i> =10)		통제집단(<i>n</i> =10)	
		<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
유용성 의미	사전	39.10	3.07	37.70	5.31
	사후	44.70	2.40	38.00	4.83
	추후	45.30	4.34	37.10	4.93
가치성 의미	사전	13.40	2.72	13.10	1.66
	사후	16.40	2.59	13.50	2.12
	추후	17.40	2.76	13.40	1.17
관계성 의미	사전	15.30	3.50	15.40	2.55
	사후	17.70	1.25	15.40	1.96
	추후	17.90	2.33	14.30	2.58

다음으로 긍정심리학 기반 통합예술치료 프로그램의 삶의 의미 효과를 살펴 보기 위하여 전체 점수 및 하위 변인에 대한 점수를 반복측정 분산분석을 실시하였으며, 그 결과는 표 14와 같다.

표 14. 삶의 의미 점수에 대한 반복측정 분산분석 결과

관련변인	Source	SS	df	MS	F
	집단간				
	집단간(처리)	2940.00	1	2940.00	31.44***
	오차	1683.40	18	93.52	
전체	집단내				
	집단내(시기)	822.90	2	411.45	4.25*
	처리×시기	1264.90	2	632.45	6.53**
	오차	3484.20	36	96.78	
목적성 의미	집단간				
	집단간(처리)	268.82	1	268.82	20.82***
	오차	232.43	18	12.91	

관련변인	Source	SS	df	MS	F
	집단내				
	집단내(시기)	73.20	2	36.60	2.89
	처치×시기	155.73	2	77.87	6.16**
	오차	455.07	36	12.64	
	집단간				
	집단간(처치)	442.82	1	442.82	28.52***
	오차	279.50	18	15.53	
유용성 의미	집단내				
	집단내(시기)	110.43	2	55.22	2.79
	처치×시기	127.63	2	63.82	3.23
	오차	710.60	36	19.74	
	집단간				
	집단간(처치)	86.40	1	86.40	17.57**
	오차	88.53	18	4.92	
가치성 의미	집단내				
	집단내(시기)	51.43	2	25.72	5.01*
	처치×시기	36.10	2	18.05	3.52*
	오차	184.47	36	5.12	
	집단간				
	집단간(처치)	56.07	1	56.07	10.67**
	오차	94.60	18	5.26	
관계성 의미	집단내				
	집단내(시기)	14.70	2	7.35	1.14
	처치×시기	35.23	2	17.62	2.74
	오차	231.40	36	6.43	

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

반복측정 분산분석 결과, 집단과 측정시기의 상호작용효과가 삶의 의미 전체 [$F(2, 36) = 6.53, p < .01$]와 하위요인 중 목적성 의미 [$F(2, 36) = 6.16, p < .01$], 가치성 의미 [$F(2, 36) = 3.52, p < .05$]에 있어서 통계적으로 유의하게 나타났다. 이를 통해 긍정심리학 기반 통합예술치료 프로그램에 따른

삶의 의미 전체 점수와 하위요인 중 목적성 의미, 가치성 의미 점수의 측정시기에 따른 변화 양상이 두 집단 간에 따라 차이가 있음을 확인할 수 있었다. 집단별 측정시기에 따른 변화를 더 구체적으로 살펴보기 위하여 집단별, 측정시기별로 단순주효과 및 다중비교(LSD) 분석을 실시하였으며, 그 결과는 표 15와 같다.

표 15. 삶의 의미 점수에 대한 단순주효과 및 다중비교 분석 결과

관련변인	Source	SS	df	MS	F	다중비교
전체	측정시기×실험	1986.20	2	993.10	17.86***	c < d < e
	측정시기×통제	101.60	2	50.80	.37	
	집단구분×사전	8.45	1	8.45	.07	
	집단구분×사후	1620.00	1	1620.00	18.35***	b < a
	집단구분×추후	2576.45	1	2576.45	30.67***	b < a
목적성 의미	측정시기×실험	196.87	2	98.43	12.32***	c < d < e
	측정시기×통제	32.07	2	16.03	.93	
	집단구분×사전	.45	1	.45	.03	
	집단구분×사후	186.05	1	186.05	14.04**	b < a
	집단구분×추후	238.05	1	238.05	28.10***	b < a
가치성 의미	측정시기×실험	86.67	2	43.33	5.74*	c < d < e
	측정시기×통제	0.87	2	0.43	.16	
	집단구분×사전	.45	1	.45	.09	
	집단구분×사후	42.05	1	42.05	7.50*	b < a
	집단구분×추후	80.00	1	80.00	17.82**	b < a

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$ a=실험, b=통제, c=사전, d=사후, e=추후

삶의 의미에 대한 단순주효과 및 다중비교 분석 결과, 실험집단의 경우 측정시기 간 점수 차이가 통계적으로 유의한 것으로 나타났다[$F = 17.86$, $p < .001$]. 사전점수에 비해 사후, 추후점수가 높은 것으로 나타났으며, 사후 점수와 추후점수 간에도 추후점수가 더 높은 것으로 나타났다. 반면에 통제집단의 경우에는 측정시기 간 점수 차이가 통계적으로 유의하지 않았다. 또한 측정시기별 집단의 단순주효과를 검증한 결과 사전점수에서는 실험집단과 통제집단 간에 .05 수준에서 통계적으로 유의미한 차이가 없었으나 사후점수[$F = 18.35$, $p < .001$]와 추후점수[$F = 30.67$, $p < .001$]에서 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다.

삶의 의미 하위요인 중 유용성 의미, 관계성 의미에 있어서는 집단과 측정시기의 상호작용 효과가 통계적으로 유의하지 않았다. 집단과 측정시기의 주효과를 살펴본 결과, 집단의 유용성 의미 주효과[$F = 28.52$, $p < .001$], 관계성 의미 주효과[$F = 10.67$, $p < .01$]가 유의하였다.

삶의 의미의 하위요인 중 목적성 의미 점수에 있어서 집단별 측정시기의 단순주효과를 검증한 결과, 실험집단의 경우에는 측정시기 간 점수 차이가 통계적으로 유의하였고[$F = 12.32$, $p < .001$], 이때 측정시기 간 비교한 결과 추후점수가 가장 높았으며 다음으로 사후점수, 사전점수 순으로 높게 나타났다. 통제집단의 경우에는 측정시기 간 목적성 의미의 차이가 통계적으로 유의하지 않았다. 또한 측정시기별 단순주효과를 검증한 결과 사후검사 점수[$F = 14.04$, $p < .01$]와 추후검사 점수[$F = 28.10$, $p < .001$]에 있어서 집단 간 목적성 의미 영역 점수의 차이가 통계적으로 유의하였다. 이 차이를 더 구체적으로 살펴봤을 때 목적성 의미의 사후점수와 추후점수 모두 실험집단이 통제집단에 비해 높은 것으로 나타났다. 반면, 목적성 의미의 사전검사에 있어서는 집단간 차이가 통계적으로 유의하지 않았다.

마지막으로 삶의 의미의 하위요인 중 가치성 의미 점수에 있어서 집단별

측정시기의 단순주효과를 검증한 결과, 실험집단의 경우에는 측정시기 간 점수 차이가 통계적으로 유의하였고[$F = 5.74, p < .05$], 측정시기들 간 비교한 결과 사전점수에 비해 추후점수가 높은 것으로 나타났으며, 사후점수는 사전점수나 추후점수와의 차이는 없었다. 통제집단의 경우에는 측정시기 간 가치성 의미 점수의 차이가 통계적으로 유의하지 않았다. 또한 측정시기별 집단의 단순주효과를 검증한 결과, 사후검사 점수[$F = 7.50, p < .05$]와 추후검사 점수[$F = 17.82, p < .01$]에 있어서 집단간 가치성 의미 점수의 차이가 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. 이 차이를 더 구체적으로 살펴봤을 때 가치성 의미의 사후점수와 추후점수 모두 실험집단이 통제집단에 비해 높은 것을 알 수 있었다. 반면, 가치성 의미의 사전검사에 있어서는 실험집단과 통제집단 간 차이가 통계적으로 유의하지 않았다.

집단구분과 측정시기의 상호작용 효과에 따른 삶의 의미 전체에 대한 집단별, 사전-사후-추후점수 변화는 그림 5와 같다. 집단구분과 측정시기의 상호작용 효과에 따른 목적성 의미와 가치성 의미에 대한 집단별, 사전-사후-추후점수 변화는 그림 6, 그림 7과 같다.



그림 5. 집단별 삶의 의미 전체
사전·사후·추후점수 변화

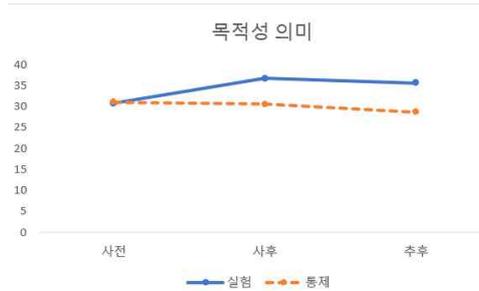


그림 6. 집단별 목적성 의미
사전·사후·추후점수 변화



그림 7. 집단별 가치성 의미
사전·사후·추후점수 변화

4) 긍정심리학 기반 통합예술치료 프로그램이 심리적 안녕감에 미치는 효과

긍정심리학 기반 통합예술치료의 효과를 검증하기 위하여 중년여성의 심리적 안녕감 전체 점수 및 하위요인들(자아수용, 긍정적 대인관계, 자율성, 환경에 대한 통제, 삶의 목적, 개인적 성장)의 평균과 표준편차를 집단(실험, 통제)와 측정시기(사전, 사후, 추후)로 나누어 살펴보았으며, 그 결과는 표 16과 같다.

표 16. 심리적 안녕감에 대한 집단 간 사전·사후·추후검사 점수의 평균과 표준편차

관련변인	시기	실험집단($n=10$)		통제집단($n=10$)	
		M	SD	M	SD
전체	사전	160.50	16.682	158.50	16.447
	사후	192.6	18.8	155.4	18.4
	추후	195.5	11.7	154.5	16.7
자아수용	사전	28.7	2.8	27.8	3.5
	사후	33.6	4.4	27.8	3.4
	추후	34.7	1.6	27.5	2.8
긍정적 대인관계	사전	25.1	4.7	25.3	3.5
	사후	31.0	6.2	23.2	1.8
	추후	32.3	2.8	23.4	2.7

자율성	사전	23.6	6.8	25.1	5.0
	사후	31.0	3.7	25.7	5.1
	추후	28.4	4.9	25.2	4.6
환경에 대한 통제	사전	29.3	3.6	28.0	4.7
	사후	33.1	4.4	26.9	4.0
	추후	34.6	3.0	27.2	3.5
삶의 목적	사전	25.9	3.5	24.1	4.6
	사후	30.8	3.6	24.7	4.3
	추후	31.2	2.9	23.2	2.6
개인적 성장	사전	27.9	2.8	28.2	4.3
	사후	33.1	4.4	27.1	4.2
	추후	34.3	4.5	28.0	3.7

다음으로 긍정심리학 기반 통합예술치료 프로그램의 심리적 안녕감 효과를 살펴보기 위하여 반복측정 분산분석을 실시하였으며, 그 결과는 표 17과 같다.

표 17. 심리적 안녕감 점수에 대한 반복측정 분산분석 결과

관련변인	Source	SS	df	MS	F
전체	집단간				
	집단간(처리)	10720.07	1	10720.07	55.96***
	오차	3448.27	18	191.57	
	집단내				
	집단내(시기)	3010.00	2	1505.00	4.73*
	처리×시기	4624.13	2	2312.07	7.27**
자아수용	오차	11456.53	36	318.24	
	집단간				
	집단간(처리)	322.02	1	322.02	48.45***
	오차	119.63	18	6.65	
	집단내				
	집단내(시기)	95.23	2	47.62	3.94*
긍정적 대인관계	처리×시기	109.43	2	54.72	4.53*
	오차	434.67	36	12.07	
	집단간				
	집단간(처리)	453.75	1	453.75	37.51***
	오차	217.77	18	12.10	

관련변인	Source	SS	df	MS	F
	집단내				
	집단내(시기)	74.63	2	37.32	2.25
	처치×시기	246.70	2	123.35	7.43**
	오차	597.33	36	16.59	
	집단간				
	집단간(처치)	81.67	1	81.67	2.79
	오차	526.67	18	29.26	
자율성	집단내				
	집단내(시기)	162.70	1	107.26	3.32
	처치×시기	121.23	1	79.92	2.47
	오차	882.73	27	32.33	
	집단간				
	집단간(처치)	370.02	1	370.02	27.26***
	오차	244.30	18	13.57	
환경에 대한 통제	집단내				
	집단내(시기)	51.30	1	34.72	1.60
	처치×시기	104.43	1	70.68	3.27
	오차	575.60	27	21.64	
	집단간				
	집단간(처치)	421.35	1	421.35	34.96***
	오차	216.97	18	12.05	
삶의 목적	집단내				
	집단내(시기)	84.70	2	42.35	3.08
	처치×시기	100.90	2	50.45	3.66*
	오차	495.73	36	13.77	
	집단간				
	집단간(처치)	240.00	1	240.00	16.16***
	오차	267.40	18	14.86	
개인적 성장	집단내				
	집단내(시기)	99.43	2	49.72	2.95
	처치×시기	138.90	2	69.45	4.12*
	오차	607.00	36	16.86	

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

반복측정 분산분석 결과, 집단과 측정시기의 상호작용 효과가 심리적 안녕감 전체 [$F(2, 36) = 7.27, p < .01$]와 하위요인 중 자아수용 [$F = 4.53, p < .05$], 긍정적 대인관계 [$F = 7.43, p < .01$], 삶의 목적 [$F = 3.66, p < .05$],

개인적 성장[$F = 4.12, p < .05$]에 있어서 통계적으로 유의하였다. 이를 통해 긍정심리학 기반 통합예술치료 프로그램에 따른 심리적 안녕감의 자아수용, 긍정적 대인관계, 삶의 목적, 개인적 성장 점수의 측정시기에 따른 변화 양상이 실험집단과 통제집단 간에 따라 차이가 있음을 확인할 수 있었다. 집단별 측정시기에 따른 변화를 더 구체적으로 살펴보기 위하여 집단별, 측정시기별로 단순주효과 및 다중비교 분석을 실시하였고, 그 결과를 표 18과 같다.

반면, 심리적 안녕감 하위요인 중 자율성과 환경에 대한 통제에 있어서는 집단과 측정시기의 상호작용 효과가 통계적으로 유의하지 않았다. 따라서 집단과 측정시기의 주효과를 살펴본 결과, 집단의 자율성 주효과[$F = 2.79$]는 통계적으로 유의하지 않았고, 환경에 대한 통제[$F = 27.26, p < .001$]는 통계적으로 유의하였다. 자율성의 경우 집단과 측정시기의 상호작용효과가 통계적으로 유의하지 않았기 때문에 이후 추가분석은 실시하지 않았다.

표 18. 심리적 안녕감 점수에 대한 단순주효과 및 다중비교 분석 결과

관련변인	Source	SS	df	MS	F	다중비교
전체	측정시기×실험	7546.07	2	3773.03	12.08***	c < d < e
	측정시기×통제	88.07	2	44.03	.14	
	집단구분×사전	20.00	1	20.00	.07	
	집단구분×사후	6919.20	1	6919.20	19.99***	b < a
	집단구분×추후	8405.00	1	8405.00	40.51***	b < a
	측정시기×실험	204.07	2	102.03	8.35**	c < d < e
자아수용	측정시기×통제	0.60	2	0.30	.03	
	집단구분×사전	4.05	1	4.05	.41	
	집단구분×사후	168.20	1	168.20	10.81**	b < a
	집단구분×추후	259.20	1	259.20	48.30***	b < a

관련변인	Source	SS	df	MS	F	다중비교
긍정적 대인관계	측정시기×실험	294.47	2	147.23	5.52*	c < d < e
	측정시기×통제	26.87	2	13.43	2.06	
	집단구분×사전	.20	1	.20	.01	
	집단구분×사후	304.20	1	304.20	14.66**	b < a
	집단구분×추후	396.05	1	396.05	52.23***	b < a
삶의 목적	측정시기×실험	174.20	2	87.10	8.78**	c < d < e
	측정시기×통제	11.40	2	5.70	.32	
	집단구분×사전	16.20	1	16.20	.97	
	집단구분×사후	186.05	1	186.05	11.97**	b < a
	집단구분×추후	320.00	1	320.00	43.24***	b < a
개인적 성장	측정시기×실험	231.47	2	115.73	6.21**	c < d < e
	측정시기×통제	6.87	2	3.43	.23	
	집단구분×사전	.45	1	.45	.03	
	집단구분×사후	180.00	1	180.00	9.65**	b < a
	집단구분×추후	198.45	1	198.45	11.67**	b < a

** $p < .01$, *** $p < .001$ a=실험, b=통제, c=사전, d=사후, e=추후

다음으로 심리적 안녕감의 하위요인 중 자아수용 점수에 있어서 집단별 측정시기의 단순주효과를 검증한 결과, 실험집단의 경우에는 측정시기 간 점수 차이가 통계적으로 유의하였고[$F = 8.35, p < .01$], 이때 측정시기들 간 비교한 결과 추후점수가 가장 높았으며, 다음으로 사후점수, 사전점수 순으로 높게 나타났다. 통제집단의 경우에는 측정시기 간 자아수용의 차이가 통계적으로 유의하지 않았다. 또한 측정시기별 단순주효과를 검증한 결과 사후검사 점수[$F = 10.81, p < .01$]와 추후검사 점수[$F = 48.30, p < .001$]에 있어서 집단 간 자아수용 영역 점수의 차이가 통계적으로 유의하였다. 이 차이를 더 구체적으로 살펴봤을 때 자아수용의 사후점수와 추후점수 모두 실험집단이 통제집단에 비해 높은 것으로 나타났다. 반면, 자아수용의 사전

검사에 있어서는 집단간 차이가 통계적으로 유의하지 않았다.

다음으로 긍정적 대인관계 점수에 있어서 집단별 측정시기의 단순주효과를 검증한 결과, 실험집단의 경우에는 측정시기 간 점수 차이가 통계적으로 유의하였고[$F = 5.52, p < .05$], 이때 측정시기 간 비교한 결과 추후점수가 가장 높았으며, 다음으로 사후점수, 사전점수 순으로 나타났다. 통제집단의 경우에는 측정시기 간 자아수용의 차이가 통계적으로 유의하지 않았다. 또한 측정시기별 단순주효과를 검증한 결과 사후검사 점수[$F = 14.66, p < .01$]와 추후검사 점수[$F = 52.23, p < .001$]에 있어서 집단 간 긍정적 대인관계 영역 점수의 차이가 통계적으로 유의하였다. 이 차이를 더 구체적으로 살펴봤을 때 긍정적 대인관계의 사후점수와 추후점수 모두 실험집단이 통제집단에 비해 높은 것으로 나타났다. 반면, 긍정적 대인관계의 사전검사에 있어서는 집단간 차이가 통계적으로 유의하지 않았다.

다음으로 삶의 목적 점수에 있어서 집단별 측정시기의 단순주효과를 검증한 결과, 실험집단의 경우에는 측정시기 간 점수 차이가 통계적으로 유의하였고[$F = 8.78, p < .01$], 이때 측정시기들 간 비교한 결과 추후점수가 가장 높았으며 그 다음으로 사후점수, 사전점수 순으로 나타났다. 통제집단의 경우에는 측정시기 간 자아수용의 차이가 통계적으로 유의하지 않았다. 또한 측정시기별 단순주효과를 검증한 결과 사후검사 점수[$F = 11.97, p < .01$]와 추후검사 점수[$F = 43.24, p < .001$]에 있어서 집단간 삶의 목적 영역 점수의 차이가 통계적으로 유의하였다. 이 차이를 더 구체적으로 살펴봤을 때 삶의 목적의 사후점수와 추후점수 모두 실험집단이 통제집단에 비해 높은 것으로 나타났다. 반면, 삶의 목적의 사전검사에 있어서는 집단간 차이가 통계적으로 유의하지 않았다.

마지막으로 개인적 성장 점수에 있어서 집단별 측정시기의 단순주효과를 검증한 결과, 실험집단의 경우에는 측정시기 간 점수 차이가 통계적으로

유의하였고[$F = 6.21, p < .01$], 측정시기들 간 비교한 결과 사전점수에 비해 추후점수가 높은 것으로 나타났으며, 사후점수는 사전점수나 추후점수와의 차이는 없었다. 통제집단의 경우에는 측정시기 간 가치성 의미 점수의 차이가 통계적으로 유의하지 않았다. 또한 측정시기별 집단의 단순주효과를 검증한 결과, 사후검사 점수[$F = 9.65, p < .01$]와 추후검사 점수[$F = 11.67, p < .01$]에 있어서 집단 간 개인적 성장 점수의 차이가 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. 이 차이를 더 구체적으로 살펴봤을 때 개인적 성장의 사후점수와 추후점수 모두 실험집단이 통제집단에 비해 높은 것을 알 수 있었다. 반면, 개인적 성장의 사전검사에 있어서는 실험집단과 통제집단 간 차이가 통계적으로 유의하지 않았다.

집단구분과 측정시기의 상호작용효과가 유의하였던 심리적 안녕감 하위 요인인 자아수용, 긍정적 대인관계, 삶의 목적, 개인적 성장 점수에 대한 집단별 사전-사후-추후점수 변화는 그림 8, 그림 9, 그림 10, 그림 11, 그림 12와 같다.



그림 8. 집단별 심리적 안녕감 전체 사전·사후·추후점수 변화

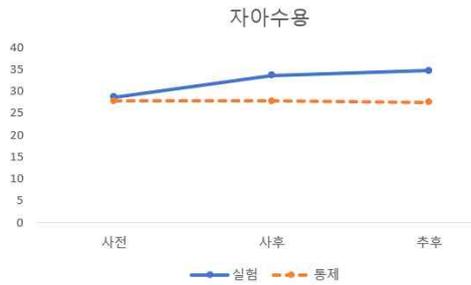


그림 9. 집단별 자아수용
사전·사후·추후점수 변화



그림 10. 집단별 긍정적 대인관계
사전·사후·추후점수 변화



그림 11. 집단별 삶의 목적
사전·사후·추후점수 변화



그림 12. 집단별 개인적 성장
사전·사후·추후점수 변화

2. 내용분석

프로그램을 통한 개인의 내적 변화에 대한 평가는 통계적 분석 결과만으로 한계가 있다. 그래서 실제 프로그램 과정에서 나타날 수 있는 내적 변화의 효과에 대하여 참여자의 경험 내용을 분석해서 알아보고자 하였다. 내용분석을 위해 프로그램 만족도, 회기별 활동지와 경험보고서, 진행자의 관찰 자료, 소감문, 축어록을 분석하여 회기별 변화 양상과 변인별 변화 양

상을 분석하였다.

가. 프로그램에 대한 만족도 결과 분석

본 프로그램의 내용과 구성에 대한 참여자들의 만족도를 알아보기 위하여 프로그램 참여자들을 대상으로 프로그램이 종료된 직후 회기별 만족도와 전체적인 운영과 관련하여 만족도 평가를 실시하였으며, 그 결과는 표 19와 같다.

표 19. 프로그램 내용에 대한 회기별 만족도 조사 결과 (N=10)

회기	항 목	매우 불만족	불만족	보통	만족	매우 만족	합계	평균
1	강점으로 마음열기				4	6	46	4.6
2	강점으로 빛나는 나				3	7	47	4.7
3	나의 인생나무				2	8	48	4.8
4	나의 보물상자				2	8	48	4.8
5	긍정 관계 만다라				3	7	47	4.7
6	행복 버킷리스트				1	9	49	4.9
7	행복 풀라주				1	9	49	4.8
8	만개한 행복의 꽃				3	7	47	4.7

프로그램 내용에 대한 회기별 만족도는 행복 버킷리스트(평균=4.9)와 행복 풀라주(평균=4.9)가 가장 높게 나왔으며, 나의 인생나무(평균=4.8), 나의 보물상자(평균=4.8), 강점으로 빛나는 나(평균=4.7), 긍정 관계 만다라(평균=4.7), 만개한 행복의 꽃(평균=4.7), 강점으로 마음열기(평균=4.6) 순으로 전체적인 만족도 점수는 높게 나와 프로그램 내용이 전반적으로 만족스러웠

던 것으로 보인다.

특히 행복 버킷리스트나 행복 풀라주에 대한 만족도가 가장 높은 것은 프로그램을 통해 지금까지 살아오면서 매 순간 가족과 현실에만 갇혀 살았던 자신을 발견하고, 이제는 자기 삶의 주체로 살아가기 위해 자신을 성장시키려는 욕구를 구체적으로 표현할 수 있는 내적인 에너지가 생긴 것으로 보인다. 다음으로 나의 인생나무는 인생나무를 통해 지금까지 삶을 돌아보고 그 속에서 자신을 스스로 위로하며 그 감정을 집단원들과 나누면서 긍정적인 관계에서 오는 긍정 정서를 경험함으로써 심리적 안녕감을 느낀 것으로 보인다. 그리고 현재 자신의 긍정자원을 탐색해봄으로써 자신이 꽤 괜찮은 사람이라는 안도감과 함께 자아존중감이 높아지면서 앞으로 의미 있는 삶을 살기 위해 주체적으로 새로운 목표를 설정할 수 있게 된 것으로 보인다.

다음으로 프로그램 운영에 대한 만족도를 평가하는 문항에 대하여 대부분 '만족' 또는 '매우 만족'에 응답하여 프로그램 운영과 관련하여 전반적으로 만족한 것으로 나타났지만, 프로그램 운영시간은 부족하다고 응답한 참여자들이 있는 것으로 나타났다. 그 내용은 표 20와 같다.

표 20. 프로그램 운영에 대한 평가 결과 (N=10)

번호	항 목	매우 그렇 지 않다	그 렇 지 않다	보통	그 렇 다	매우 그 렇 다	합계	평균
1	프로그램에 참여한 것이 즐거웠다.				1	9	49	4.9
2	프로그램에 적극적으로 참여하였다.				1	9	49	4.9
3	프로그램의 전체 구성이 적절했다.				2	8	48	4.8
4	프로그램 각 회기의 활동이 적절했다.				3	7	47	4.7
5	프로그램 운영시간이 적절했다.		1	4	4	1	35	3.5
6	프로그램이 자기성장에 도움이 되었다.				2	8	48	4.8

7 다음에도 이 프로그램에 참여하고 싶다.	2	8	48	4.8
8 다른 사람에게 이 프로그램을 권하고 싶다.	1	9	49	4.9

특히 참여자들이 ‘프로그램에 참여한 것이 즐거웠다.(평균=4.9)’, ‘프로그램에 적극적으로 참여하였다.(평균=4.9)’라고 높게 응답한 것은 진행자가 프로그램에 적극적으로 즐겁게 참여할 수 있도록 프로그램 환경을 잘 조성했음을 알 수 있다. ‘프로그램의 전체적인 구성이 적절했다.(평균=4.8)’라는 프로그램 응답 결과는 내용이나 흐름이 중년여성이 해결하고자 하는 문제와 현실적인 욕구를 잘 이해하고 그것을 점검하고 해결해 가는 과정으로 구성되었음을 알 수 있다. ‘다음에도 이 프로그램에 참여하고 싶다.(평균=4.8)’와 ‘다른 사람에게 이 프로그램을 권하고 싶다.(평균=4.9)’의 문항에 대한 집단원들의 높은 점수는 프로그램의 전체적인 내용이 중년여성 자신의 삶을 재평가하고 새로운 목표를 세우는 데 도움이 되었음을 의미하는 것으로 프로그램 전체에 대한 참여자들의 만족도가 매우 높다는 것을 알 수 있다.

반면 프로그램 운영시간은 다른 문항에 비해 점수가 낮았다(평균=3.5). 이에 대해 각 회기별 소감문과 축어록을 분석한 결과, 매회기마다 예술작품을 만드는 활동이 많은 것에 비해 작품을 만드는 데 할애된 시간이 충분하지 못해 아쉬움을 이야기한 것이 평가 결과로 나타난 것으로 보인다. 또한 참여자들이 자신의 이야기를 나누고 싶은 욕구는 컸는데 시간적인 제한 때문에 깊이 있게 다루지 못한 것에 대한 아쉬움을 표현하는 경우도 있어 자신의 감정이나 생각을 충분히 표현하고 깊은 이야기를 나눌 수 있도록 회기 운영시간을 늘릴 필요가 있는 것으로 보인다.

나. 프로그램을 통한 변화 경험 분석

본 프로그램에 참여한 참여자들의 내적 변화를 알아보기 위하여 참여자들이 작성한 회기별 활동지와 경험보고서, 진행자의 관찰 자료, 소감문, 축어록 등을 분석하여 회기별 목표에 따른 변화 양상을 살펴보았다.

1회기는 자각단계로 집단원들이 프로그램의 목적을 이해하고 긴장감을 이완시키며 친밀감을 형성하는 단계로 대표강점을 통해 긍정적으로 자기를 이해하는 것을 목표로 하였다. 첫 회기인만큼 낯선 사람들과의 만남에서 쑥스럽기도 하고 긴장도 되고 프로그램에 대한 기대와 부담이 뒤섞여 불안한 모습을 보이는 참여자가 많았다. 하지만 그라데이션 인사를 통해 짧은 시간에 참여자들이 가졌던 쑥스러움과 서먹함이 사라지고 서로의 벽찬 감정을 공유하면서 편안하게 적응하며 친밀감을 형성할 수 있었다. 더불어 집단의 리더가 집단원에 대한 호칭을 ‘어머니’가 아닌 ‘반짝반짝 빛나는 별님’이라고 부르기로 약속함으로써 가족구성원으로써의 역할과 사회적 지위를 내려놓고 온전히 집단과 스스로에게 집중할 수 있도록 하였다.

그리고 사전에 미리 실시하였던 성격강점검사 결과를 통해 자신의 대표강점을 확인함으로써 자신을 좀 더 명료하게 알게 되고 자신을 긍정적으로 수용할 수 있게 되었다. 대표강점으로 별칭을 지어 자신을 소개함으로써 성격강점을 통해 서로의 이야기를 자연스럽게 공유하게 되면서 집단에 대한 신뢰감을 형성할 수 있었다. 더 나아가 첫 회기 경험을 통해 프로그램에 대한 기대를 가지게 되어 집단원의 적극적인 태도를 촉진할 수 있었다. 그 내용은 표 21과 같다.

표 21. 1회기 경험보고서 내용

주제	내 용
강 점 으 로 마 음 열 기	<ul style="list-style-type: none"> · 열떨떨하고 쑥스럽기도 하지만 앞으로 남은 시간은 뭔가 더 흥미롭고 재미있는 시간이 될 것 같아 기대된다. 성격강점 검사 결과를 통해 나의 의외의 모습을 살펴볼 수 있었다. · 모르는 분들이 많은 자리에서 약간은 긴장되었지만 텐션을 단계별로 올리며 나는 인사로 흥분되었다. 앞으로의 시간이 기대되기도 하지만 불안하기도 하다. 이 불안함이 다음 시간에는 가벼운 마음으로 시작해 나의 내적인 힘이 조금 더 단단해지는 시간이 되었으면 한다. · 가볍게 악수로 시작한 인사로 마음을 열고, 정말 오랜만에 만난 친구처럼 반갑게 두 손을 마주 잡고 포옹하며 인사를 할 때는 너무 행복하고 날아갈 듯 감격스러웠다. 그리고 나의 다섯 가지 대표강점을 확인할 수 있어서 감사했다. 마지막까지 좋은 시간이 되어 끝날 때는 뿌듯하고 감동적이길 바라본다. · 별님들과 가벼운 인사부터 뜨거운 포옹까지, 처음 보는 이들과 벽찬 감정을 교류한 느낌이 든다. 평소 알고 있던 성격강점들과 새롭게 알게 된 나의 성격강점이 있어 좋았다. 나의 성격강점으로 별칭도 만들어 보는 즐거운 시간이었다. 앞으로의 프로그램이 더 기대된다. · 숨이 찰 정도로 격하게 인사한 첫 만남, 첫 인사가 너무 짜릿했다. 오늘 처음이라 쑥스럽기도 했지만 유쾌하고 즐겁게 인사를 나누고 한분 한분 자신을 소개하는 이야기를 듣고 나니 한결 편안하고 앞으로의 프로그램이 기대된다. · 중년이 되어 이렇게 모르는 사람들을 만나서 인사하고 나의 성격강점이 무엇인지 알아가는 시간이 즐겁고 재미있다.

2회기는 자각단계로 대표강점 활용 경험을 나누고 그 느낌을 푸드로 표현해봄으로써 성격강점을 활용하고 있음을 알아차리는 것을 목표로 하였다. 먼저 몸으로 말하는 스피드 퀴즈를 통해 24가지의 성격강점의 개념을 충분히 이해할 수 있도록 하였다. 스피드 퀴즈를 하기 전 24가지의 성격강점을 어떻게 몸으로 표현할지 모둠별로 서로 의논할 수 있는 시간을 주어 집단원들이 서로 소통하며 성격강점의 개념을 좀 더 확실히 이해할 수 있

있을 뿐만 아니라 집단원 간의 친밀감도 더욱 강하게 형성될 수 있었다. 또한 스피드 게임도 말로 하는 것이 아니라 몸으로 표현하게 함으로써 그 과정에 집단원들이 흥미를 느끼며 열심히 참여하면서 성격강점의 개념을 명료하게 이해할 수 있었다.

그리고 자신의 대표강점 활용 경험을 탐색하고 그것을 나눔으로써 성격강점에 대한 이해뿐만 아니라 자신에 대한 이해의 폭이 넓어졌고, 다른 집단원의 경험을 공유함으로써 집단원에 대한 이해와 신뢰가 깊어지게 되어 이후에 진행되는 프로그램에서 자신의 이야기를 허물없이 털어놓을 수 있는 계기를 만들었다.

대표강점에 대한 인식을 토대로 자신이 가장 많이 활용하는 최고강점을 푸드로 표현해보는 과정에서 매체에 대한 저항감 없이 자유롭게 참여하는 모습이 뚜렷하게 나타났다. 또한 실생활에서 사용하고 있었지만 깨닫지 못했던 성격강점을 구체적으로 인식하고 표현해보는 새로운 경험을 통해 긍정적으로 자신을 인식하고 수용하게 되었다. 그 과정에서 열심히 살아온 자신을 칭찬하는 시간을 가질 수 있었고, 지금 마주하고 있는 현실에 감사하며 만족감으로 가슴이 벅차오르는 것을 느낄 수 있었다. 이것은 지금까지 살아오면서 다양한 삶의 장면에서 성격강점을 활용하고 있었음을 인식하도록 하는 개입이 매우 효과가 있었음을 알 수 있다. 그 내용은 표 22와 같다.

표 22. 2회기 경험보고서 내용

주제	내 용
강점	· 성격강점 활용 경험을 글로 적어보면서 그 경험을 다시 생각하게 되었고 좀 더 모호했던 표현들이 삶에서 구체화 된 것 같다. 다양한 과자로 최고강점을 표현해보면서 여러 다른 분들의 새로운 면을 보고 공유할 수 있어서 좋았다.
으로	
로	· 놀이로 강점의 개념을 이해했고 나의 대표강점들이 현재 내 생활에서 나에게

-
- 어떤 만족을 주고 있는지 생각해보는 시간이 만족스럽고 가슴 벅찼다.
- 24가지 강점을 스피드 퀴즈로 알아보는 시간이 재미있고 유쾌했다. 나의 강점을 푸드로 표현해보니 결국 가족으로 표현하고 있는 나를 발견하게 되었다.
 - 나의 최고강점인 자기조절을 푸드로 표현해보니 너무 재미있었다. 현실에 감사하며 나를 조절할 수 있는 능력이 있다는 것에 감사한 마음이다.
- 빛
- 살아오면서 나 자신은 늘 무의미하게 살아왔다고 생각했는데 강점 푸드 작품을 하면서 난 참 성실하게 책임감 있게 잘 살아왔구나를 깨닫고 위안을 얻고 하루하루 소소한 일상들 속에 행복이 있다는 생각에 너무 감사하다.
- 나
- 먹는 음식으로 강점을 표현할 수 있다는 게 신선했다. 여러 종류의 과자들로 지금 이 순간 가장 행복한 나를 있게 한 성격강점들을 표현해보고 나의 성격 강점들을 골고루 활용하는 행복한 내가 되길 희망해본다.
 - 24가지 성격강점을 스피드 퀴즈로 이해하는 것이 재미있었다. 프로그램에 참여하면서 나 자신에 대해 잘 알고 있다고 생각했는데 막상 표현하려니 너무 어렵게 느껴졌고 나를 잘 모른다는 생각도 든다.
-

3회기는 탐색단계로 지금까지 삶을 돌아보고 성찰하는 것을 목표로 하였다. 출생 이후 지금까지 살아온 시간을 되돌아보며 그 당시 힘들고 짜증났던 일들도 지금 생각해 보면 순간순간 감사하게 여길 수 있고 충분히 잘 살아왔다는 것을 인식하며, 긍정적으로 자신을 수용할 수 있었다. 또한 자신만 경험했다고 생각했던 힘든 일들을 자신만 겪는 것이 아니라 내 또래 여성들도 똑같이 경험하고 느끼고 있다는 것을 알고 자책에서 벗어나 새롭게 자신을 인식할 수 있는 시간이 되었던 것 같다.

특히 촛불길은 지금까지 살아왔던 시간을 깊이 있게 성찰할 수 있도록 도와주었다. 인생나무는 이성적으로 자신을 돌아보는 시간이었다면 촛불길은 지금까지 살아온 인생길을 다시 한번 더 걸으면서 무의식을 표면으로 끌어올리는 과정이었다고 볼 수 있다. 그때의 느낌을 깊이 나누면서 공감대가 형성되었고 집단원의 지지를 받으며 과거의 상처를 치유할 수 있는

시간이 되었던 것으로 보인다. 그리고 성격강점에 대해 전혀 모르던 때도 항상 성격강점을 사용하고 있었다는 것에 놀라워하며 자신을 새롭게 인식하는 계기가 되었다. 그 내용은 표 23과 같다.

표 23. 3회기 경험보고서 내용

주제	내 용
나의 인생나무	<ul style="list-style-type: none"> · 나만 제일 힘들고 괴로웠다 생각했는데 다른 분들도 비슷한 경험을 했다는 것만으로 공감받은 것 같고 위로받은 것 같았다. 다음 시간에도 새로운 경험들이 기대된다. · 태어나서 오늘에 이르기까지 내 인생을 파노라마처럼 떠올려 보면서 ‘인생 그리 나쁘지 않게 잘 살았구나.’ 촛불길을 걸으며 그때 그때의 감정들이 되살아나면서 울컥울컥 몽클했고 나를 더 토닥거리고 치유할 수 있는 시간이 되었다. · 나의 인생나무를 작성하면서 그 시간을 되돌아보니 순간순간 감사하고 행복했다. 돌아보면 짜증 나거나 속상하고 불안하기도 했지만 그런 기억들은 아스라이 사라지고 좋은 기억만 남아서 너무 가슴 벅차고 행복했다. · 주변의 시선보다 나의 내면 깊숙한 곳의 결핍을 끄집어내 보는 신기한 체험이었고, 한결 홀가분한 마음으로 나의 과거를 돌아보는 계기가 되어 감회가 새롭다. · 인생나무를 완성해 나가면서 나도 몰랐던 나의 성격강점을 살아오는 내내 쓰고 있음을 알았다. 촛불길을 걸은 후 차분하게 진행된 별님들과의 이야기는 소중함을 나누며 몽클하기도 눈물이 나기도 하며 가슴이 따뜻했다. · 인생나무를 완성해보니 그 당시에는 정말 힘들었던 일들도 지나고 나니 참 감사하게 여겨졌고 힘있게 잘 살아왔구나를 느꼈다. 촛불길을 걷고 여기 모인 별님들과 나눈 따뜻한 이야기가 나에게도 또 다시 힘이 되고 감동이 되었다.

4회기는 탐색단계로 현재 자신의 긍정 자원을 탐색하고 긍정적으로 자신을 수용하는 것을 목표로 하였다. 전신화를 그리고 자신이 잘하는 것, 좋아하는 것, 성취한 것과 행복했던 추억 등 긍정자원을 탐색하고 글로 정리해 봄으로써 지금 자신이 좋아하는 것이 결국 자신이 잘하는 것이라는 것을

깨닫고 가지고 있는 것에 감사하는 시간이 되었다. 또한 자신의 긍정 자원을 이야기하는 과정에서 자연스럽게 자기를 사랑하고 칭찬할 수 있게 되어 스스로 유능감을 느끼고 자신을 좀 더 긍정적으로 인식하고 수용할 수 있었다. 여기서 그치지 않고 자신이 평소 일상생활 중에 성격강점을 많이 활용하고 있었다는 자각을 통해 자신의 성격강점을 좀 더 알아차리고 계발하고 싶다는 생각까지 할 수 있었다. 또한 4회기부터는 매일 세 가지씩 감사한 일을 적도록 하는 감사일기를 과제로 내줌으로써 일상생활에서 사소한 것도 감사함으로 느끼며 행복이 증진할 수 있도록 하였다. 그 내용은 표 24와 같다.

표 24. 4회기 경험보고서 내용

주제	내 용
나의 긍정 자원	<ul style="list-style-type: none"> · 자랑을 많이 한 뿌듯한 시간이었고 별님들의 장점들을 많이 알게 된 시간이었다. · 좋아하는 것, 잘하는 것을 찾는 것이 은근히 어려웠다. 나도 날 잘 모른다는 생각이 들어서 당황스러웠다. 새롭게 알게 된 대표강점을 비롯해서 나를 조금 더 꺼내보는 시간이었다. · 내가 하는 일이 내가 좋아하는 것과 잘하는 것이 결합된 것이라는 것을 알게 된 시간이었다. 약간의 슬럼프가 있었는데 다시 한번 힘을 낼 수 있겠다고 생각하며 몽클하고 설레었다. · 평소에 생각해보지 않았던 내가 이룬 모든 것들이 대단하다. 나를 파헤쳐 보는 시간 너무 신선했다. 같은 모듬원 별님들의 능력을 알고 배우고 싶은 점이 무궁무진했다. · 나 자신에 대해 더 알아가는 느낌이 든다. 내가 좋아하는 것이 결국 잘하는 것이고 지금까지 나의 성격강점을 사용하는 것이 나를 힘들게 하는 것이라 생각했었는데 나의 성격강점이 부담으로 다가왔다면 현재는 나를 최선으로 만들어준 성격강점으로 느껴진다. 앞으로 많이 계발해서 더 많이 쓰고 싶다. 별님들의 공감과 조언이 너무 감사하다. · 나의 보물상자를 채우며 나에 대해 자세히 들여다보는 계기가 되었다. 모듬원

에게 보물상자를 열어 보이는 시간은 행복했던 그 순간으로 돌아가 마음이 다시금 충만해졌다.

- 내가 나를 참 모른다는 생각이 든다. 뭔가 거창한 걸 생각해내려고 신중하게 생각했었는데 당연하다고 생각하는 일들이 내가 좋아하고 잘하고 행복한 추억이라는 것을 알게 되었다.
- 내 속에서 뭔가를 자꾸 꺼내야 하는 게 어려웠는데 시간이 주어지니 하나씩 찾아 꺼낼 수 있는 것을 보면서 아무 생각없이 살아온 것 같은 느낌이 많이 든다. 행복한 순간들이 많았는데 생각이 하나도 나질 않으니 그것도 멍멍하게 느껴지고 많은 걸 놓치고 살았구나 싶다.

5회기는 탐색단계로 주변의 긍정 관계를 탐색하고 관계를 재정립하는 것을 목표로 하였다. 자신의 긍정 관계에 대해 탐색해봄으로써 익숙해서 소중함을 몰랐던 사람들의 존재에 대하여 인식할 수 있었다. 또 자신에게 힘이 되어 주는 사람이 많다는 것을 알게 되었으며, 머물러서 주변의 관계들을 찬찬히 돌아보는 시간을 가질 수 있었다. 특히 ‘정신적 빼기’를 통해 가장 소중한 이가 사라진다면 어떤 느낌일지 생각해봄으로써 지금 현재 주변 사람들에 대한 소중함을 더욱 깨달을 수 있었다. 나아가 가장 소중한 사람 뿐만 아니라 내가 관계를 맺고 있는 모든 사람들을 더 아끼고 잘 챙기고자 하는 다짐을 할 수 있었다. 또 5회기가 끝나고 감사한 사람에게 안부 전화나 만나서 식사 대접하기 등 ‘시간의 선물’을 하도록 과제를 제시하였다. 이로써 의미 있는 관계에 대한 통찰을 쌓아 단기적으로 긍정적인 관계를 재점검하며 감사함을 느낄 수 있도록 하였다. 그 내용은 표 25와 같다.

표 25. 5회기 경험보고서 내용

주제	내 용
궁 정 관 계 만 다 라	<ul style="list-style-type: none"> · 나에게 힘이 되어 주는 사람이 많다. 엄마, 내 딸, 내 평생의 친구들, 나의 보물들이 너무 소중하고 나도 그들에게 힘이 되어주고 싶다. 사랑을 듬뿍 주고 소중한 마음을 안겨주고 싶다. · 나에게 소중한 사람이 가족 외 1명이라도 있다는 것에 감사한 하루이다. 소중한 사람은 소중히 간직하고 평소에 안부 카톡과 전화를 하는 시간을 가져야겠다. · 내 주변의 한 사람, 한 사람 모두가 정말 소중한 사람임을 깨닫는 시간이었다. 관계를 맺고 있는 동안 나 자신의 에너지가 많이 소모된다고만 생각했는데 가끔씩 안부 전화도 누군가에겐 위안이 되고 기쁨을 줄 수 있음에 감사하다. · 내 주변에 소중한 이들 덕분에 오늘의 내가 있다고 생각했다. 내 사람들을 더 잘 챙기고 잘해야겠다. 늘 익숙해 있어 당연하게 받아들였던 소중한 한 사람, 그 사람에게 더 표현하고 감사하고 잘해야겠다. · 평소 주변에 좋은 분들과 나를 지지해주는 이가 많다는 것을 느끼며 나는 참 행복한 사람이라는 것을 다시 느끼게 되었다. 관계 속에서 내가 느끼는 이런 감정을 상대도 느낄 수 있도록 주변을 좀 더 알뜰히 챙겨야겠다. 있을 때 잘 하라는 말처럼 옆에 있음에 더없이 소중함을 표현하는 내가 되어야겠다. · 나의 옆에 나에게 힘이 되어주는 소중한 사람들이 많음에 감사한 시간이다. 가족, 친구들의 중요성을 다시 한번 느끼고 당연한 것 같은 일들이 지금 행복의 뿌리이고 이 행복을 위해 내가 좀 더 잘해야겠다는 다짐을 하게 되었다.

6회기는 탐색단계로 버킷리스트를 구체적으로 작성하고 레진아트로 작품을 만들어 일상생활에서도 지속적으로 성취 동기를 강화시켜 가는 것을 목표로 하였다. 먼저 자신의 미래를 설계하면서 막연하게 생각했던 것들을 정리하여 버킷리스트를 마인드맵으로 정리해봄으로써 자신이 원하는 것을 좀 더 명확하게 알 수 있도록 하였다. 그 과정에서 소망하고 있었지만 현실의 여건에 밀려 항상 뒤로 미루고 있는 자신을 발견하게 되었고, 구체적

인 삶의 목표도 탐색할 수 있었다. 그리고 버킷리스트 중에 가장 이루고 싶은 것을 레진아트로 표현하도록 하였다. 레진아트 작품을 항상 몸에 지니고 다닐 수 있는 작은 악세사리로 만들어 일상에서도 프로그램에 참여하면서 다짐했던 마음들을 떠올릴 수 있도록 하였다. 이와 같은 작업을 통해 참여자는 구체적인 삶의 목표를 가지고 살아갈 수 있는 동력을 얻을 수 있었던 것으로 보인다. 그 내용은 표 26과 같다.

표 26. 6회기 경험보고서 내용

주제	내 용
행 복 버 킷 리 스 트	<ul style="list-style-type: none"> · 나의 버킷리스트는 항상 존재하지만 이루고 싶은 것에 대해서 구체적으로 깊이 있게 생각해본 것은 처음이었다. 버킷리스트만 채워나갔던 수박 겉핥기식에서 이루고자 하는 긍정적인 방향과 이루었을 때의 성취감에 가까이 다가선 것 같아 나에게 즐겁고 유익한 시간이었다. · 막연했던 목표가 베일을 벗고, 아직 모호하긴 하나 구체적인 시간과 방법이 보이는 것 같다. 5년이라는 시간을 3년으로 단축시키고 좀 더 빠르게 달려갈 수 있겠다는 생각이 든다. · 처음 해보는 레진아트가 재미있었다. 잊고 있던 나의 버킷리스트를 찾아서 이루고 싶은 목표가 생겼다. 여러 이유로 미루고 잊고 있었는데 지금부터 하나씩 준비해서 꼭 이루어지도록 노력해야겠다. · 버킷리스트로 마인드맵을 써내려가면서 좀 더 명확해지고 구체적인 내가 되어가는 느낌이었다. 레진아트로 성공할 나를 상상하며 열쇠고리를 꾸미니 꼭 성공할 수 있을 것 같다. · 나는 버킷리스트를 만드는 것이 늘 좀 어렵다 생각했는데 이번에는 좀 더 구체적으로 적기 쉬었다. 레진아트는 처음 해봤는데 처음에는 어떻게 표현해야 할지 막막했는데 완성하고나니 너무 예쁘다. 나의 소망을 담아 항상 가지고 다니며 그 마음을 잊지 말아야겠다. · 버킷리스트 마인드맵을 그려보며 내가 하고 싶은 일을 다시 한 번 깊게 생각해보고 생각만으로도 행복한 시간이었다.

7회기는 적용단계로 10년 후 자신의 모습을 풀라주로 표현하고 성격강점 활용 계획을 세우는 것을 목표로 하였다. 6회기 때 작성한 버킷리스트를 토대로 7회기에서는 버킷리스트를 이루며 살아가는 10년 후 나의 모습을 잡지의 사진들을 이용하여 시각적으로 이미지화하는 행복 풀라주 작업을 하였다. 행복 풀라주는 자신의 목표를 구체화할 수 있도록 도왔으며, 단순히 '하고 싶다'는 바람에서 그치는 것이 아니라 그것을 성취하기 위한 성격강점 활용 계획까지 구체적으로 세우고 실행에 옮길 수 있도록 하였다. 집단원 대부분은 가족에게 헌신하느라 자신을 돌보는 것에 익숙하지 않았는데, 자신을 돌아보며 자신의 꿈을 구체적으로 찾으려 하며 유능감이 높아질 수 있다는 도전 의식을 높이고 긍정 정서를 충만하게 경험한 시간이 되었던 것으로 보인다. 그 내용은 표 27과 같다.

표 27. 7회기 경험보고서 내용

주제	내 용
행 복 풀 라 주	<ul style="list-style-type: none"> · 꿈을 구체화하면서 좀 더 그 꿈에 다가가고 싶은 마음이 들었다. 별님들과 10년 후의 모습을 나누면서 행복하고 멋진 미래를 꿈꿀 수 있어 행복하다. · 나는 항상 십년 후 감사하며 살고 있고 그래서 나의 십년 후는 지금보다 훨씬 좋을 것이라는 확신이 있다. 그런 내가 오늘은 더 굳건해진 느낌이다. · 쉽사리 입 밖으로 내기 힘들었던 내 꿈에 대해 다시 한번 꺼내어 볼 수 있었고 잡지 그림을 보면서 인생의 그림을 조금 더 구체적으로 그릴 수 있었다. · 지금까지는 가족들을 위해서만 살았는데 풀라주 작업을 하면서 내가 하고 싶은 일들이 이렇게 많았나 생각이 들었다. 과연 내가 이 일들을 다 이룰 수 있을까라는 염려도 있지만 행복해지는 시간이었다. · 10년 후의 나의 모습을 풀라주로 그려보니 좀 더 구체적으로 나의 미래를 꿈꾸고 희망을 갖고 노력을 해야겠다고 다짐하게 되었다. 더욱 근사해진 내 모습이 궁금해진다. · 10년 후의 나는 지금보다 더 여유롭고 느긋한 삶일 거라 확신한다. 내가 찾은 사진이나 그림들도 그 느낌들을 잘 표현한 것 같다. 이렇게 붙여놓고 보니 어

떻게 살아가야 할지 좀 더 명확하고 구체화 된 것 같다.

8회기는 적용단계로 자기 지지를 통해 긍정 정서를 높이는 것을 목표로 하였다. 1회기부터 7회기까지 프로그램에 참여하면서 발전하고 성장한 자신을 되돌아보며 자신을 격려하고 지지하는 시간을 가졌다. 지금까지 가족과 직장 등에서 다양한 역할로 인해 자신에게 온전히 집중하지 못했던 것을 알아차리고 자신에게 오롯이 집중할 수 있는 시간이 될 수 있도록 하였다. 이는 자신이 삶의 주체임을 확인하고 이를 바탕으로 삶의 방향성과 미래를 긍정적으로 그릴 수 있도록 도운 것으로 보인다.

또한 프로그램에 참여하면서 순간순간 느꼈던 감정들을 떠올리며 자신에게 칭찬과 격려의 편지를 쓰도록 하였다. 자신에게 쓴 편지글 중에 자신에게 가장 해주고 싶은 문장을 하나 골라 카드에 쓰고 그것을 가운데에 배치한 압화액자를 만들어 자신의 목표에 꽃길을 만들어 주었다. 이를 통해 꿈을 포기하지 않고 도전하고 움직이는 스스로가 되겠다는 다짐을 할 수 있었다. 자신에게 집중하며 선물같이 주어지는 작품들을 보면서 삶의 목표를 다시 한번 마음에 새기며 긍정 정서를 높이는 시간이 되었던 것으로 보인다. 그 내용은 표 28과 같다.

표 28. 8회기 경험보고서 내용

주제	내 용
만 개 한	· 무언가에 집중하여 명상할 수 있는 시간이었다. 새롭고 많은 활동을 하고 싶은데 아쉬운 마음이 든다. 좋은 분들과 행복한 시간이었다. 나의 즐거운 앞날을 위해 즐길 그 날을 위해 도전하고 움직이는 내가 되자.
행 복	· 모든 순간 가슴 벅차게 행복한 순간이었고 앞으로도 모든 순간이 그러할 것이라는 기대가 된다. 나의 꿈을 이룸에 있어 늦더라도 포기하지 말자고 다짐하

-
- 게 되었다.
- 너무 즐겁고 행복한 시간이었다. 오롯이 나 자신에게만 집중할 수 있는 시간이었다. 처음에는 나 자신을 드러내는 것에 대해 조금의 쑥스러움이 있었지만 시간이 지날수록 서로를 알아가는 참된 시간이었다.
 - 나를 표현하는 마지막 시간, 지금까지 잘 살아왔으니 의심하지 말고 살아야겠다. 압화 활동도 재미있었고 나를 알아가고 채워가는 이 시간 덕분에 나를 더 사랑할 수 있었다.
 - 오랜만에 오리고 붙이고 즐거운 만들기 시간이었다. 예쁜 압화로 나에게 전하는 메시지도 만들고 행복한 시간이었다. 활동 시간이 조금 부족해서 조금 아쉬웠다. 더불어 프로그램 마지막 활동이라니 너무 아쉽다.
 - 나에게 주는 응원 메시지에 이쁜 꽃들로 장식하여 더욱 행복한 기분이고 응원 메시지에 더욱 힘을 얻어주는 마법의 시간이었다.
-

다. 종속변인별 참여자 경험보고서와 소감문 분석

프로그램을 통한 개인의 내적 변화가 얼마만큼 이루어졌는지에 종속변인별로 살펴보기 위해서 참여자들이 작성한 회기별 활동지와 경험보고서, 진행자의 관찰자료, 소감문, 축어록을 분석하였다.

우울 변인의 내용을 분석한 결과 긍정심리학 기반 통합예술치료 프로그램은 중년여성의 우울을 감소시키는 것으로 나타났다. 그 내용을 구체적으로 살펴보면 현재의 자신의 모습을 자책하며 수용하지 못하며 자신의 삶이 제일 힘들다 생각하여 우울했는데 지금까지 살아온 시간 속에서 힘든 것도 있었지만 행복했던 일들도 있었던 것들을 알고 긍정적으로 자신을 수용할 수 있게 되었다. 또한 자신이 겪고 있는 문제가 자신만의 문제가 아니라 다른 사람들도 동일하게 겪고 있다는 것을 알게 되는 과정에서 집단의 지지를 받으며 긍정 정서를 느끼게 되어 우울이 감소한 것으로 보인다. 그리고 지금까지 가족들을 위해 희생했다고만 생각했는데 가족들이 자신의 성

장에 디딤돌이라는 것을 깨닫고 관계의 소중함과 감사함으로 우울이 감소할 수 있었던 것으로 보인다. 중년기 신체 변화에 따른 건강 문제로 우울했는데 자신의 건강 관리를 위해 구체적으로 계획을 세우고 실천하겠다는 다짐으로 건강에 대한 불안과 우울이 낮아진 것으로 보인다. 그 내용은 표 29와 같다.

표 29. 우울 관련 참여자의 경험보고서와 소감문 내용분석

초기	후기
<ul style="list-style-type: none"> · 현재 자신의 모습을 자책하며 긍정적으로 자기 수용이 안 되고 있음. · 집안과 밖에서의 양면성을 지닌 자신의 모습 때문에 진정한 자신의 모습에 대하여 혼란스러워함. · 현재 자신이 가장 힘든 삶을 살고 있다고 생각하며 힘든 시간을 보내고 있음. · 자신의 삶을 돌아보며 자신의 처지에 대하여 감정적으로 힘들어 함. · 건강 문제에 직면하게 되면서 우울감이 높아짐. 	<ul style="list-style-type: none"> · 지금까지 살아온 시간 속에서 힘든 것도 있었지만 자신을 행복하게 해준 감사한 일도 있다는 것을 알고 긍정적으로 자신을 수용하게 됨 · 자신의 대표강점을 생활 속에 활용하고 있었음을 알게 되면서 긍정적으로 자신을 수용하고 자존감이 높아짐. · 현재 자신이 겪고 있는 문제가 자신만의 것이 아니라 다른 사람들도 같은 문제를 경험하고 있다는 이야기를 듣고 집단의 지지를 받으며 긍정 정서를 느낌. · 가족들을 위해 희생만 했다고 생각했는데 그런 가족의 자기 성장의 디딤돌이었음을 확인함. · 자신의 건강 관리를 위해 구체적으로 계획을 세우고 실천해보기로 함.

긍정심리학 기반 통합예술치료 프로그램은 중년여성의 삶의 의미를 향상시키는 것으로 나타났다. 프로그램 초기에는 자신이 잘하는 것, 성취한 것, 좋아하는 것, 목표 등을 성찰하고 탐색하는 것에 대해서 어려움을 느꼈다.

하지만 프로그램에 참여하면서 자신을 긍정적으로 수용하게 되면서 내가 좋아하는 것이 결국 잘하는 것이라는 것을 알고 삶의 목표를 구체적으로 탐색할 수 있게 되었고, 10년 후 자신의 모습에 대한 기대를 가지고 그 목표에 대한 구체적인 실행계획까지 세울 수 있게 되었다. 또한 자신의 역할 수행에 대한 부담을 가지고 버거워하며 자신의 주변을 챙긴다고 스스로를 제대로 돌아보지 못했던 모습에서 주변 사람들과의 관계에서 자신의 역할과 가치를 긍정적으로 수용하며 긍정적인 관계를 형성할 수 있게 되었다. 더 나아가 스스로 하고 싶은 일에 대해 생각하며 삶의 목표를 구체적으로 탐색하고, 새로운 삶에 대한 도전 의식을 가지고 실천 계획을 세울 수 있었던 것으로 보인다. 그 내용은 표 30과 같다.

표 30. 삶의 의미 관련 참여자의 경험보고서와 소감문 내용분석

초기	후기
<ul style="list-style-type: none"> · 자신의 삶에 대한 의미를 찾지 못해 내가 성취한 것들, 잘하는 것을 찾는 것을 어려워 함. · 다양한 관계에서 자신의 역할 수행에 대한 부담을 많이 가지고 버거워함. · 지금까지 가족과 주변을 챙긴다고 자신을 제대로 돌아볼 수 없었기에 이제는 자신을 챙기고 싶은 욕구를 표현함. · 자신의 미래에 대하여 목표를 세워보지 못했고, 구체적으로 어떻게 목표를 세우야 하는지 어려워하며 불안해함. 	<ul style="list-style-type: none"> · 자신이 성취한 것들을 명료하게 찾아내면서 긍정적으로 자신을 수용하게 되었고 삶의 의미를 찾아감. · 주변 사람들과의 관계에서 자신의 역할과 가치를 긍정적으로 수용하게 됨. · 자신의 목표를 구체적으로 탐색할 수 있게 되었고, 자신이 원하는 삶을 살기 위해 욕구를 충분히 살펴보기로 다짐함. · 10년 후 자신의 모습에 대한 기대를 가지고 버킷리스트를 구체화하였고 새로운 삶에 대한 도전 의식이 생기면서 구체적인 노력을 실천해보고자 하는 동기가 강화됨.

긍정심리학 기반 통합예술치료 프로그램은 중년여성의 심리적 안녕감을 향상시키는 것으로 나타났다. 프로그램 초기에는 첫 만남에 쑥스러워하고 눈치를 보며 긴장감이 높았다. 이는 첫 회기 그라데이션 인사와 이후 매회기 만날 때마다 반갑게 인사하도록 한 것이 집단원들 서로에게 친밀감과 신뢰를 가지고 라포가 형성되어 집단이 안전하다고 느낄 수 있도록 도운 것으로 보인다. 과거의 좋은 기억이 없어 과거에 대한 탐색에 대한 두려움이 높으나 이후 인생을 되돌아보며 정말 힘들었던 일들도 지나고 나니 감사히 여기게 되면서 자신을 위로할 수 있었다. 또 자신을 둘러싼 환경에 대한 타을 하며 지금의 자신을 합리화시켰는데 충분히 자신을 돌아보며 자신의 욕구를 구체적으로 탐색하고 자기를 이해하고 수용할 수 있었다. 또 과제로 제시했던 감사일기를 통해 생활 속 감사한 일들을 찾아 정리하며 일상에 소소한 일에 감사를 느끼며 인생의 만족감과 행복감을 느낄 수 있었다. 그 내용은 표 31과 같다.

표 31. 심리적 안녕감 관련 참여자의 경험보고서와 소감문 내용분석

초기	후기
<ul style="list-style-type: none"> · 첫 시간의 만남에 대해 얼떨떨한 표정으로 쑥스러워하고 프로그램에 참여하는 것에 대한 경계와 불안감이 높음. · 자기를 성찰하는 것에 어려움을 느끼고 자신을 잘 모르겠다고 이야기하며 스스로를 수용하는 것을 어려워 함. · 과거의 부정적인 기억때문에 과거를 탐색하고 수용하는 것에 대한 두려움과 불안이 높음. · 자신이 가장 힘들고 괴로운 삶을 살고 	<ul style="list-style-type: none"> · 다양한 경험을 공유하면서 집단원에 대한 신뢰가 깊어지고, 친밀함을 가짐. · 충분히 자신을 돌아보며 자신의 욕구를 구체적으로 탐색하면서 자기 이해와 수용이 깊어짐. · 자신의 대표강점을 통해 자기를 긍정적으로 수용하고 성격강점을 적극적으로 활용하려는 의지를 보임. · 이야기를 나누면서 나만 힘든 것이 아니라 이 시기의 모두가 경험하고 있는 어

초기	후기
<p>있다고 믿으며 자신을 둘러싼 환경을 하며 힘겨워함.</p> <ul style="list-style-type: none"> · 지금 주변의 관계가 자신을 옴아매는 짐처럼 느껴짐. · 행복은 아주 거대한 것이라는 느낌이 들고 잡기 어렵다고 생각함. 	<p>려움이라는 것을 알고 서로를 위로하며 긍정적인 관계로 발전함.</p> <ul style="list-style-type: none"> · 주변의 긍정적 지지체계를 확인하면서 감사한 마음을 구체적으로 표현할 수 있게 됨. · 감사일기를 통해 생활 속 감사한 일을 찾아 정리하면서 긍정 정서를 많이 느낌.

라. 프로그램 효과 지속 내용 분석

프로그램을 통한 효과의 지속성을 알아보기 위해 추후검사를 실시하면서 소감문을 함께 작성하도록 하였다. 그 결과 프로그램 종료 후 8주까지도 참여자들에게 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 그 내용은 표 32와 같다.

표 32. 프로그램 효과 지속 내용

내 용
<ul style="list-style-type: none"> · 나의 마음이 여유로워지고 한 템포 쉬어갈 수 있는 자기조절력이 생겼다. 또 나의 장점을 더 보려고 했다. · 내가 힘들어질 때 여기서 느꼈던 감정들을 기억하며 어떻게 헤쳐나갈지 스스로 생각할 수 있을 것 같았다. 또 이런 감정들과 나의 의지들을 작품을 볼 때마다 떠올리며 나의 목표를 응원할 수 있었다. · 항상 내가 먼저라고 생각하면서 생활하게 되었고 나를 챙기는 일들이 많이 생겼다. 내가 하고 싶은 것을 시작하고 진행 중이다. · 밝아졌고, 더 즐거워졌고 진심을 말할 수 있는 용기가 생겼다. 또 작품을 보면서 내가 목표로 했던 일들을 계속해서 떠올리고 스스로를 응원할 수 있었다.

-
- 잠시 프로그램을 했던 시간을 잊은 듯 했지만 가만히 돌이켜보니 소소하게 나에게 많은 변화가 있었다. 늘 소극적이던 내가 누군가를 먼저 포용할 수 있다는 것에 놀라웠다. 또 화를 다스리는 방법도 조금은 알게 된 것 같다. 앞으로도 지금의 이 마음이 잊혀질 때면 이 시간의 소중한 마음을 떠올려 보려 한다.
 - 늘 감사한 날이 많았는데 그것을 모르고 지냈다. 프로그램이 끝난 후에도 감사일기를 쓰면서 이제는 아침에 일어나 일상생활을 무난히 하는 것만으로도 감사하게 여긴다.
 - 나는 사랑받고 있었다는 생각에 주위에 고마운 사람들을 잘 챙겨야겠다고 생각했다. 특히나 내 주변에 가까운 사람들을 더 신경써야겠다고 다짐했다.
 - 내가 즐거워야 가족들에게도 밝은 에너지를 전달할 수 있고 화가 나는 일에도 지혜롭게 대처할 수 있다고 생각했다. 나 자신을 조금 더 자세히 알게 되어 고맙고 앞으로 살아가는 데 많은 도움이 될 것이다.
 - 새로운 것에 대한 변화를 두려워 않고 마음의 여유를 가지고 살 수 있을 것 같다. 만들었던 작품들을 보면서 프로그램에 참여하면서 다짐했던 목표들을 이루어야겠다는 생각을 한다.
-

참여자 대부분이 프로그램에 참여하면서 경험했던 자기수용과 긍정 정서를 충분히 누리며 생활했던 것으로 보인다. 특히 추후검사일까지 감사일기를 지속적으로 쓸 것을 권유한 것이 소소한 것에 감사하며, 자신의 삶을 긍정적으로 수용하면서 지속적으로 긍정 정서를 경험하게 했던 것으로 보인다. 또한 자신의 주변에 소중한 사람들이 많고 그 사람들로부터 사랑받고 있다는 것을 알게 되면서 사람들에게 적극적으로 감정을 표현하며 긍정적인 관계를 형성하고 있었음을 확인할 수 있었다.

프로그램 종료 후에도 활동 결과물을 보면서 그때 느꼈던 감정과 의지를 떠올리며 목표를 이루고자 하는 자신을 응원하는 모습도 보였다. 뿐만 아니라 계속해서 자신이 무엇을 좋아하고 잘하는 지를 더 찾아보며 버킷리스트와 10년 후의 삶을 위해 계획들을 실천하고 있는 모습을 보였다. 그리고 이는 삶의 목표를 향해 가치있는 삶을 살면서 삶의 의미가 지속적으로 향

상된 것으로 보인다. 이처럼 참여자들은 삶의 목표를 이루고자 하는 자신의 욕구를 이해하고, 주변 상황에 휘둘리지 않고 자신을 돌보며 스스로 선택하고 결정하는 모습을 보였는데 이는 프로그램 종료 후에도 심리적 안녕감이 지속적으로 향상된 것으로 보인다. 이와 같이 추후 소감문을 살펴본 결과 긍정심리학 기반 통합예술치료 프로그램은 참여자들에게 지속적인 효과가 있었던 것으로 보인다.



V. 논 의

본 연구의 목적은 긍정심리학 기반 통합예술치료 프로그램이 중년여성의 우울, 삶의 의미 및 심리적 안녕감에 미치는 효과를 알아보는 것이다. 본 연구에 나타난 주요 결과를 연구가설별로 논의하면 다음과 같다.

첫째, 긍정심리학 기반 통합예술치료 프로그램은 중년여성의 우울을 감소시키는 데 효과가 있었다. 사후와 추후의 집단 간 차이에서도 통계적으로 유의미한 차이를 보여 프로그램의 효과가 추후까지 지속적으로 영향을 미치는 것으로 나타났다. 따라서 ‘긍정심리학 기반 통합예술치료 프로그램에 참여한 중년여성들은 참여하지 않은 통제집단의 중년여성들보다 우울 점수가 유의하게 낮아질 것이다.’라는 가설은 지지되었다.

이러한 결과는 중년여성 대상 긍정심리학 기반 통합예술치료 프로그램에 대한 연구는 아직까지 찾아보기 어려우나 긍정심리학 기반 프로그램이 중년여성의 우울을 낮추어준다는 선행연구(이예리, 2016)의 결과와 맥을 같이 하는 것으로, 부정 정서를 직접적으로 다루는 것보다 긍정 정서에 초점을 맞추는 것이 우울을 낮추는 데 효과적이라는 긍정심리학의 이론(Seligman, 2011)과도 일치한다. 더불어 통합예술치료 프로그램이 중년여성의 우울을 낮추어 준다는 선행연구(곽혜신, 2016; 유미녀, 박경화, 2020; 이희영, 2021)의 결과와도 맥을 같이 한다고 볼 수 있다.

이를 구체적으로 살펴보면 우울과 같은 문제 증상들을 직접적으로 다루지 않았음에도 긍정심리학에 기반한 통합 예술 활동으로 긍정 정서를 높임으로써 우울이 낮아졌음을 확인할 수 있다. 이는 참여자들 대부분이 지금까지 삶을 돌아보며 자신이 가장 힘들고 괴로웠다고 생각하고, 결핍을 직면하게 되는 상황이 짜증나거나 속상하여 불안과 우울을 경험하고 있었지만 다른 참여자의 이야기를 들으며 자신만 힘들게 살아온 것이 아니구나라

는 생각에 공감받고 위로받으며 우울이 낮아진 것으로 보인다. 특히 성격 강점을 통해 자신을 긍정적으로 인식하고, 성격강점을 적극적으로 활용하게 되면서 삶의 새로운 동력을 얻게 되는 경험이 우울을 낮추는 데 효과가 있었던 것으로 보인다. 또한 과제로 내준 감사 일기는 평범하게 지나칠 수 있는 일상 속에서 감사의 이유를 찾고, 그에 대해 감사하는 마음을 통하여 삶의 긍정적인 부분을 발견하고 자신에게 유의한 방향으로 재해석(Tedeschi & Calhoun, 2004)하는 과정을 통해 우울이 낮아졌음을 확인할 수 있었다. 뿐만 아니라 감사를 많이 느끼는 사람들이 그렇지 않은 사람들에 비해 긍정적 인지를 강화시켜 부정적 인지 낮춤으로써(Gotlib & Hammen, 2009) 삶에 대한 만족도가 높고 우울이 낮다(McCullough et al., 2002)는 것을 확인할 수 있었다.

둘째, 긍정심리학 기반 통합예술치료 프로그램은 중년여성의 삶의 의미 수준을 향상시키는 데 효과가 있었다. 사후와 추후의 집단 간 차이에서도 통계적으로 유의미한 차이를 보여 프로그램의 효과가 추후까지 지속적으로 영향을 미치는 것으로 나타났다. 따라서 ‘긍정심리학 기반 통합예술치료 프로그램에 참여한 중년여성들은 참여하지 않은 통제집단의 중년여성들보다 삶의 의미 점수가 유의하게 높아질 것이다.’라는 가설은 지지되었다.

이러한 결과는 중년여성 대상 긍정심리학 기반 통합예술치료 프로그램에 대한 연구는 아직까지 찾아보기 어려우나 긍정심리학 기반 프로그램이 중년여성의 삶의 의미를 높여준다는 선행연구(이경숙, 2022; 김성신, 2021; 정향숙, 2018)의 결과와 맥을 같이 한다.

긍정심리학 기반 통합예술치료 프로그램을 실행한 실험집단의 효과를 구체적으로 살펴보면, 삶의 의미의 하위 영역에서 목적성 의미와 가치성 의미가 측정시기 간에 통계적으로 유의미하게 나타났다. 사후와 추후의 집단 간 차이에서도 목적성 의미와 가치성 의미가 통제집단에 비해 실험집단이

효과가 있는 것으로 나타났다. 이러한 결과를 하위요인 별로 살펴보면 다음과 같다.

삶의 의미의 하위요인 중 목적성 의미는 긍정심리학 기반 통합예술치료 프로그램을 실시하기 전보다 실시 후 유의하게 높아졌는데 이것은 버킷리스트를 탐색해 보고 10년 후의 자신이 바라는 구체적인 모습을 풀라주로 표현해 봄으로써, 삶에 대한 방향과 인생에 대한 목표를 설정하게 된 것이 목적성 의미에 긍정적인 영향을 미친 것으로 보인다. 또 참여자가 자발적으로 프로그램에 꾸준히 참여함으로써 삶의 목적을 발견하고자 하는 동기가 강화 되어 목적성을 높인 것으로(Kim & Choi, 2020). 보인다.

삶의 의미의 하위요인 중 가치성 의미는 긍정심리학 기반 통합예술치료 프로그램을 실시하기 전보다 실시 후 유의하게 높아졌는데 부정 정서를 느꼈던 과거의 경험을 돌아보며, 그 시간도 자신을 성장시키는 의미 있는 시간이었음을 자각한 것이 긍정적인 영향을 미친 것으로 보인다. 또한 현재 자신이 가지고 있는 긍정적인 자원을 탐색하는 과정에서 자신이 성취한 것, 잘하는 것, 좋아하는 것을 구체적으로 알게 되고, 주변 사람들과의 관계 속에서 자신이 중요한 사람이라는 것을 인식하면서 자신과 자신의 삶에 대한 가치를 인식한 것으로 보인다.

반면, 삶의 의미의 하위요인 중 유용성 의미와 관계성 의미의 변화는 유의하지 않은 것으로 나타났다. 관계성 의미는 관계 속에서 문제나 갈등에 대처하고 상호작용 속에서 자기를 표현하는 것으로, 이를 단기간에 프로그램에서 다루기에는 한계가 있었던 것으로 보인다. 유용성 의미는 프로그램에서 자신의 삶에 집중하여 스스로를 돌보고 수용하며, 자기지지를 높이는 데 초점을 맞추다 보니 상대적으로 더 큰 어떤 것을 위해 공헌하고, 자신과 타인, 사회에 쓸모있고 도움이 되는 존재임을 발견하는 것에 대해서는 다소 소홀하게 다루어져 유의미한 변화가 나타나지 않은 것으로 보인다.

셋째, 긍정심리학 기반 통합예술치료 프로그램은 중년여성의 심리적 안녕감 수준을 향상시키는 데 효과가 있었다. 사후와 추후의 집단 간 차이에서도 통계적으로 유의미한 차이를 보여 프로그램의 효과가 추후까지 지속적으로 영향을 미치는 것으로 나타났다. 따라서 ‘긍정심리학 기반 통합예술치료 프로그램에 참여한 중년여성들은 참여하지 않은 통제집단의 중년여성들보다 심리적 안녕감 점수가 유의하게 높아질 것이다.’는 가설은 지지되었다.

이러한 결과는 중년여성 대상 긍정심리학 기반 통합예술치료 프로그램에 대한 연구는 아직까지 찾아보기 어려우나 긍정심리학 기반 프로그램이 중년여성의 심리적 안녕감을 높여준다는 선행연구(김예빈 외, 2019, 김현화, 2018; 서민경, 공마리아, 2023; 이경숙, 2020)의 결과와 맥을 같이한다. 또한 통합예술치료 프로그램이 중년여성의 심리적 안녕감을 높여준다는 선행연구(서정, 2019)의 결과와 맥을 같이 한다.

긍정심리학 기반 통합예술치료 프로그램을 실행한 실험집단의 효과를 구체적으로 살펴보면, 심리적 안녕감의 하위 영역에서 자아수용, 긍정적 대인관계, 삶의 목적, 개인적 성장이 측정시기 간에 통계적으로 유의미하게 나타났다. 사후와 추후의 집단 간 차이에서도 자아수용, 긍정적 대인관계, 삶의 목적, 개인적 성장이 통제집단에 비해 실험집단이 효과가 있는 것으로 나타났다. 이러한 결과를 하위요인 별로 살펴보면 다음과 같다.

심리적 안녕감의 하위요인 중 자아수용은 긍정심리학 기반 통합예술치료 프로그램을 실시하기 전보다 실시 후 유의하게 높아졌는데 이는 자신의 대표강점을 통해 긍정적으로 자신을 이해하게 된 것이 영향을 미친 것으로 보인다. 또한 지금 겪고 있는 문제가 나만의 문제가 아닌 중년여성들이 모두 경험하는 문제라는 보편성을 깨닫고 현실을 긍정적으로 인식하면서 자기수용이 높아진 것으로 보인다. 이는 중년여성의 종결되지 않은 부정적인 기억을 긍정적인 방식으로 재해석하여(Cooney et al., 2007) 긍정적으로 자

신을 수용할 수 있었던 것으로 보인다.

심리적 안녕감의 하위요인 중 긍정적 대인관계는 긍정심리학 기반 통합 예술치료 프로그램을 실시하기 전보다 실시 후 유의하게 높아졌는데 이는 첫 회기에 그라데이션 인사를 통해 형성된 친밀감이 전 회기를 통해 대인 관계에 긍정적인 영향을 미친 것으로 보인다. 또한 회기를 마무리하며 모둠별로 주고받았던 긍정적인 피드백은 참여자들에게 사회적 지지가 되어 긍정적 대인관계를 높이는 데 영향을 미친 것으로 보인다. 더 나아가 긍정 관계 만다라를 통해 주변의 소중한 관계들을 탐색하고 소중한 사람이 없다면 어떻게 생각해보며, 관계의 소중함을 점검해 보는 시간을 가지도록(Ang et al, 2015; Koo et al, 2008) 한 것이 효과적이었던 것으로 보인다. 또 시간의 선물을 과제로 제시하고 실행하도록 한 것이 긍정적인 대인관계를 향상하는 데 긍정적인 영향을 준 것으로 보인다.

심리적 안녕감의 하위요인 중 삶의 목적은 긍정심리학 기반 통합예술치료 프로그램을 실시하기 전보다 실시 후 유의하게 높아졌는데, 이는 버킷리스트 중 가장 바라는 모습을 레진아트로 표현함으로써 과거와 현재, 미래를 포함한 시간대 내에서 인생의 목표를 정확히 세우며(Baumeister, 2005), 개인의 흥미 및 가치 개발과 일관된 자기 일치적 목표 추구로 목표를 달성하기 위해 지속적으로 노력하도록 지지한 것이(Sheldon & Kasser, 1998) 삶의 목적에 긍정적인 영향을 준 것으로 보인다. 또 자신에게 쓰는 응원편지를 통해 꿈꾸고 희망하는 삶을 살기를 스스로에게 응원하면서 삶을 살아가는데 목적을 만들었을 것으로 보인다. 이는 성격강점이 목표를 달성하는 데 유용하다는 것을(McCabe & Fleeson, 2016) 확인시켜 주었다고 할 수 있다.

심리적 안녕감의 하위요인 중 개인의 성장은 긍정심리학 기반 통합예술치료 프로그램을 실시하기 전보다 실시 후 유의하게 높아졌는데 이는 자신

의 대표강점이 자신을 성장시킬 수 있는 긍정적인 자원임을 인식하는 데서 시작된 것으로 보인다. 프로그램 참가자들은 다양한 예술 작품 활동을 통해 자신의 재능을 새롭게 발견하면서 창조의 즐거움을 느낄 수 있었으며, 자신의 생각이나 느낌을 편하게 표현하고 온전히 몰입하는 경험을 하였다. 이러한 몰입은 작품 활동을 통해 자신의 성격강점을 찾으며 결과물을 통해 성취감도 함께 경험할 수 있었을 것이다. 또한 몰입에 의해 생겨난 긍정적인 심리적 자원은 시간이 흐른 뒤에도 효과가 있어 프로그램이 끝난 후 일상생활에서도 자신의 성격강점을 활용하여 긍정 정서를 지속시키며(Csikszentmihalyi, 2004; Seligman, 2004) 성장의 동력을 얻을 수 있었던 것으로 보인다. 더불어 자신을 위해 하고 싶은 것들을 탐색하고 자신의 욕구를 구체화하는 작업을 통해 자신을 이해하는 것뿐만 아니라 새로운 것에 도전하면서 자신의 잠재력을 실현할 수 있도록 계획을 세운 것이 개인의 성장에 긍정적 영향을 미친 것으로 보인다.

반면, 심리적 안녕감의 하위요인 중 자율성과 환경에 대한 통제의 변화는 유의하지 않았다. 먼저 자율성은 중년여성이 가지는 가정적, 사회적 역할에서 오는 책임감 때문에 가족이나 주변 사람들의 평가나 기대에 대해 걱정하며, 그들의 판단에 의존하는 경향이 높아 이와 같은 결과가 나온 것으로 보인다. 이는 우리나라와 같이 집단을 중요하게 생각하는 문화권 속에서는 개인의 자율성보다 집단의 상호의존성과 결속력을 좀 더 중요하게 생각하는 경향으로 서양권 문화에 비해 가족들에게 소속되어 헌신하는 우리나라 어머니의 특성이 반영된 것이라고 볼 수 있다. 환경에 대한 통제는 중년여성이 가정에서 가사 돌봄과 자녀의 양육 및 부모의 부양에 대한 책임 등 가족 구성원 간의 중요한 역할을 지속적으로 수행하고 있기 때문에(김진, 2017) 프로그램을 통해 단기간에 환경을 통제해가는 것에는 한계가 있었던 것으로 추측된다. 더불어 외부세계에 대한 조절 능력을 향상시키면

서 일상생활의 어려움과 주변 환경을 개선하는 데는 좀 더 시간이 필요한 것으로 보인다.

이와 같은 연구 결과는 긍정심리학 기반 통합예술치료 프로그램이 중년 여성의 우울은 감소시키고 삶의 의미와 심리적 안녕감을 높이는 데 도움이 되었음을 의미한다. 중년여성이 자신의 성격강점을 알고 활용하여 삶의 자원을 탐색하고 생활에 적용해보는 과정을 통해 긍정 정서를 경험하면서 심리적 안녕감이 높아지고 우울이 낮아졌음을 확인할 수 있다. 다양한 매체를 활용한 예술 활동을 통해 과거, 현재, 미래에 대해 성찰하고 표현해 봄으로써 삶의 의미를 재정립할 수 있었다. 이는 긍정심리학 기반 통합예술치료 프로그램이 자신을 긍정적으로 수용하고 삶의 의미를 재정립하며 미래 설계를 통해 개인의 성장을 지원하면서 행복한 삶을 살 수 있도록 지원할 수 있음을 말한다.

이상의 연구내용을 종합하여 볼 때 본 연구의 의의는 다음과 같다.

첫째, 중년여성을 대상으로 다양한 프로그램이 개발, 운영되고 있으나 긍정심리학을 기반으로 한 통합예술치료 프로그램에 대한 연구는 미비한 실정이다. 이에 본 연구는 긍정심리학에 기반한 통합예술치료 프로그램을 절차에 따라 재구성하고, 중년여성 관련 변인별로 효과를 확인하였다는 점에서 의의가 있다.

둘째, 다양한 예술 매체를 활용한 결과물이 일회적인 것이 아니라 하나의 완성된 작품으로 자신의 생활 공간에 비치해 두고 바라보면서 지속적으로 긍정 정서를 느낄 수 있도록 프로그램을 구성하였다는 데 의의가 있다. 이는 프로그램에 참여하면서 작품을 만드는 과정에서 긍정 정서를 경험하는 데 그치는 것이 아니라 프로그램 종료 이후에도 작품을 보면서 프로그램에 참여하면서 느꼈던 긍정적인 감정을 지속적으로 경험할 수 있는 환경을 제공한 것이다. 또한 작품을 만들면서 다짐했던 삶의 목표를 다시금 떠

올릴 수 있어 프로그램 효과를 지속하는 데 기여할 수 있었다.

셋째, 본 연구에서 재구성한 긍정심리학 기반 통합예술치료 프로그램의 효과를 확인하기 위해 사전-사후-추후검사까지 실시하여 효과의 지속성을 확인하였다는 데 의의가 있다. 재구성한 프로그램에 대한 효과를 분석한 대부분의 연구는 사전-사후검사에 그치는 것이 대부분으로 추후검사까지 실시하여 효과의 지속성을 검증한 연구는 찾아보기 어렵다. 따라서 프로그램 종료 후 2개월 뒤에 추후검사를 실시하여 프로그램 효과의 지속성을 확인하였다는 것은 그 의의가 크다 할 것이다.

본 연구의 제한점과 후속연구를 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 부산시에 위치한 M중학교 재학생 및 졸업생 어머니를 대상으로 이루어졌기 때문에 연구의 결과를 중년여성 집단에 일반화하는데 한계가 있다. 따라서 후속 연구에서는 다양한 지역의 중년여성을 대상으로 프로그램의 효과성을 검증할 필요가 있다.

둘째, 본 연구에서는 긍정심리학 기반 통합예술치료 프로그램이 중년여성의 우울을 감소시키고 삶의 의미와 심리적 안녕감을 향상시킨 것을 사전, 사후, 추후검사를 통해 검증하였다. 본 연구에서는 추후검사의 기간을 2개월 후에 실시하였고 추후검사를 하는 것만으로도 참여자들은 프로그램에 참여했을 때의 감정을 떠올리며 긍정 정서를 높일 수 있었다. 그러므로 추후검사 이후 추수활동을 하면 효과성을 지속할 수 있을 것으로 보인다.

셋째, 긍정심리학 기반 통합예술치료 프로그램을 운영하는 과정에서 작품활동을 하는 데 많은 시간이 소요되어 회기당 90분이라는 시간이 부족하였다. 이후 프로그램 운영 시에는 참여자들의 만족도 조사 결과를 참고하여 120분으로 시간을 늘려 참여자들이 활동에 몰입할 수 있는 여건을 만드는 것이 필요하다.

참고문헌

- 강수연 (2023). **배 나오고 불면증 있는 중년 여성, 그 원인은**. 헬스조선. https://m.health.chosun.com/svc/news_view.html?contid=2023012001643. 2023.10.29.
- 건강보험심사평가원 (2022). **우울증 외래 적정성 평가 결과**. <https://www.hira.or.kr/bbsDummy.do?pgmid=HIRAA020041000100&brdScnBltno=4&brdBltno=10731>.
- 곽혜신 (2016). **중년여성의 우울감 완화를 위한 통합예술치료 사례연구**. 동덕여자대학교 석사학위논문.
- 국가통계포털 (2022). **인구**. <https://kosis.kr/index/index.do>.
- 국립국어원 표준국어대사전 (2023). **중년**. <http://stdict.korean.go.kr>.
- 권석만 (2016). **현대 성격심리학: 이론적 이해와 실천적 활용**. 서울: 학지사.
- 권은주, 장재혁 (2018). **만학도의 삶의 의미가 심리적 안녕감에 미치는 영향**. *노인의료복지연구*, 10(2), 19-33.
- 김경애, 선혜연, 조은주, 임종현, 양희준, 안해정, 한은정, 박철휘, 이종아 (2017). **중학생 성장과정 분석: 학교, 가정, 지역사회를 중심으로 II**. 한국교육개발원.
- 김금숙 (2020). **중년기 여성의 생활만족과 폐경증후군 경험의 적응에서 비합리적 신념의 매개효과**. 대구대학교 석사학위논문.
- 김길원 (2023). **몸도 마음도 힘든 폐경기**. 연합뉴스. <https://www.yna.co.kr/view/AKR20231103086800530?input=1195m>. 2023.10.29.
- 김상희, 박성현 (2017). **연령대별 삶의 의미와 안녕감의 관계: 10대, 20대, 30대 간 의미추구, 의미발견이 삶의 만족에 미치는 영향**. *한국심리학회지, 사회 및 성격*, 31(1), 61-78.

- 김선형, 박미경, 천성문 (2016). 통합예술치료 프로그램이 위축청소년의 자기표현, 자기효능감 및 또래관계에 미치는 효과. **예술심리치료연구**, 12(3), 109-136.
- 김설화 (2003). **통합예술치료의 매체활용과 기법에 관한 연구**. 통합미술치료를 중심으로. 원광대학교 석사학위논문.
- 김성신 (2021). **의미치료 중심 집단미술치료가 중년여성의 삶의 의미에 미치는 영향**. 대구대학교 석사학위논문.
- 김숙 (2023). **중년여성의 마음 챙김이 심리적 안녕감에 미치는 영향: 자아 정체감의 매개효과**. 제주대학교 석사학위논문.
- 김영민 (2018). **긍정심리기반 코칭프로그램이 청각장애인들의 장애수용, 심리적 안녕감, 삶의 만족도 향상에 미치는 영향**. 광운대학교 석사학위논문.
- 김예림, 홍영근 (2020). 긍정심리기반 집단미술치료가 어머니의 긍정심리자본과 행복감에 미치는 효과: 아동·청소년을 둔 어머니를 대상으로. **정서·행동장애연구**, 36(4), 263-284.
- 김예빈, 정재원, 임지향 (2019). 기혼여성의 심리적 안녕감과 양육태도에 대한 긍정심리 미술치료 사례연구. **한국예술치료학회지**, 19(2), 19-43.
- 김정자 (2022). **중년기 여성의 위기감이 심리적 안녕감에 미치는 영향, 노화불안의 매개효과**. 한국상담대학원대학교 석사학위논문.
- 김진 (2017). **중년기 여성의 심리적 안녕감에 영향을 미치는 요인**. 영남대학교 박사학위논문.
- 김현주 (2018). **중년 기혼여성의 심리적 안녕감에 미치는 요인 : 생활스트레스, 사회적지지, 낙관성을 중심으로**. 대구대학교 박사학위논문.
- 김현실 (2022). **의미 중심 심리운동 프로그램이 중년여성의 '삶의 의미'에 미치는 효과**. **심리운동연구**, 8(2), 1-23.

- 김희정, 임지향, 정재원 (2018). 긍정심리 집단미술치료가 중년여성의 회복 탄력성 및 스트레스 대처에 미치는 영향. **임상미술심리연구**, 8(3), 71-100.
- 남승미 (2019). **중년기의 여가활동이 심리적 안녕감에 미치는 영향 연구**. 영남대학교 박사학위논문.
- 남옥남 (2019). **외상 경험 중년의 성인애착과 외상 후 스트레스, 외상 후 성장의 관계 : 자기자비와 정신화의 매개효과를 중심으로**. 용문상담심리대학원대학교 박사학위논문.
- 노승욱 (2021). **중년여성이 지각한 부모화와 우울간의 관계에서 자기분화의 매개효과**. 호남신학대학교 상담대학원 석사학위논문.
- 문경미, 이모영 (2023). 예술심리치료에서 학교 부적응 청소년의 적응유연성 향상을 위한 프로그램 개발 및 효과. **예술심리치료연구**, 19(3), 51-74.
- 문일환 (2021). **중년여성의 회복탄력성 증진을 위한 가창 중심 음악중재 프로그램 개발**. 고신대학교 석사학위논문.
- 민주원 (2021). 심신 통합예술치료의 치유 메커니즘에 관한 연구. **연극예술치료연구**, -(14), 114-148.
- 박명해, 박은아, 천성문 (2017). 통합예술치료 프로그램이 중년여성의 자아탄력성과 스트레스 대처방식에 미치는 효과. **예술심리치료연구**, 18(8), 21-42.
- 박미선 (2019). **긍정심리집단미술치료가 기혼여성의 생활스트레스와 회복탄력성에 미치는 효과**. 대구사이버대학교 석사학위논문.
- 박상진 (2018). 부모발달단계에 따른 기독교 부모교육과정 연구. **기독교교육논총**, 55, 11-46.
- 박선영, 권석만 (2014). 삶의 의미와 주관적 안녕 및 우울의 관계 : 대학생

- 집단과 중년 집단의 비교. **한국심리학회지: 임상**, 33(3), 549-569.
- 박정미, 천성문, 박삼순 (2020). 중년기 삶의 의미 척도 개발 및 타당화. **재활심리연구**, 27(1), 89-113.
- 박철안 (2016). 중년기 우울증의 문제와 그 극복의 방안, 칼 융의 이론을 중심으로. **신학과 실천**, 0(49), 533-554
- 박하린 (2021). **중년여성이 지각한 생활스트레스와 심리적 안녕감 간의 관계에서 자아탄력성의 매개효과**. 호남신학대학교 상담대학원 석사학위논문.
- 서민경, 공마리아 (2023). 중년후기 여성의 PERMA 기반 비대면 행복증진 집단미술치료 프로그램 개발. **미술치료연구**, 30(4), 1097-1123.
- 서은희, 김정남 (2019). 긍정심리 기반 집단상담 프로그램이 재소자의 스트레스, 우울 및 심리적 안녕감에 미치는 효과. **동서정신과학**, 22(1), 55-76.
- 서정 (2019). **마음챙김을 기반으로 한 통합예술치료가 기혼여성의 우울, 스트레스, 마음챙김 및 심리적 안녕감에 미치는 효과**. 능인대학교 석사학위논문.
- 손정아 (2021). 의미이론 기반 중년기우울 여성을 위한 삶의 의미증진 프로그램 개발 연구. **학습자중심교과교육연구**, 21(14), 461-485.
- 손희정 (2022). **중년여성의 우울에 대한 해결중심 소집단 미술치료 사례 연구**. 대구대학교 재활과학대학원 석사학위논문.
- 송유진 (2009). 전통놀이를 활용한 통합예술치료가 저소득층 아동의 사회성 향상에 미치는 효과. **한국예술치료연구**, 9(2), 79-102.
- 송은영 (2022). **중년성인의 의미추구가 안녕감에 미치는 영향**. 단국대학교 박사학위논문.
- 송진영 (2018). **기독교 중년여성의 영성과 삶의 질의 관계에서 부부친밀**

감과 자아존중감의 매개효과. 총신대학교 박사학위논문.

- 송현심, 성승연 (2017). 대학생과 중년성인의 의미추구가 주관적 안녕감에 미치는 영향: 희망, 의미발견의 매개효과 검증. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 29(3), 843-870.
- 신명희, 서은희, 송수지, 김은경, 원영실, 노원경, 김정민, 강소연, 임호용 (2017). **발달심리학**, 2판. 서울: 학지사.
- 신희진 (2018). **한국 중년여성의 행복 측정도구 개발**. 순천대학교 박사학위논문.
- 안은미 (2021). 노후준비교육 참여 중년여성의 예기적 사회화 인식 변화. **미래교육연구**, 11(4), 1-20.
- 안혜선 (2023). **중년기 우울증 여성의 수용-전념 미술치료 질적 사례연구**. 건국대학교 예술디자인대학원 석사학위논문.
- 안혜숙, 박경화 (2018). 집단 통합예술치료가 청소년의 자기존중, 자기조절, 배려·소통능력에 미치는 영향: 인성덕목을 중심으로. **융합상담치료 연구**, 1(1), 63-87.
- 안희자 (2019). **집단통합예술치료가 여성 조현병 환자의 정서표현, 자기 효능감 및 대인관계에 미치는 영향**. 국제신학대학교 박사학위논문.
- 원상화 (2009). 독일예술심리치료의 발전 동향과 한국예술심리치료 발전을 위한 제언. **예술심리치료연구**, 5(1), 1-21.
- 유미녀, 박경화 (2020). 중년여성의 우울이 삶의 질에 미치는 영향 - 집단 예술치료를 중심으로-. **한국실천신학회 정기학술세미나**, 2020(6), 413-445.
- 유병규 (2018). **통합예술치료가 주간보호시설노인의 자아존중감과 사회성 향상에 미치는 영향**. 대전대학교 박사학위논문.
- 유지연 (2018). **중년 남성과 여성의 노화불안 비교 연구**. 한양대학교 석

사학위논문.

- 유현복 (2020). **중년여성의 영적안녕감과 우울 간의 관계에서 회복탄력성의 매개효과**. 호남신학대학교 상담대학원 석사학위논문.
- 윤은영, 남승규 (2023). 삶의 의미 척도개발 및 타당화, **인문사회**21, 14(1), 1795-1808.
- 이경숙 (2020). 긍정심리 집단미술치료가 기혼여성의 자기효능감 및 심리적 안녕감에 미치는 영향. **임상미술심리연구**, 10(2), 51-81.
- 이경숙 (2022). **PERMA 모델에 기반한 푸드표현상담 프로그램이 중년 여성의 삶의 질, 삶의 의미, 플로리시, 스트레스 해소에 미치는 효과**. 경남대학교 박사학위논문.
- 이미숙, 주영아 (2016). 중년여성의 삶의 질 향상을 위한 집단상담 프로그램의 효과성 연구. **평생교육학연구**, 22(3), 87-116.
- 이소영 (2017). **베이비부모 여성 세대의 음악적 경험과 그 의미에 관한 연구**. 경성대학교 박사학위논문.
- 이순행 (2015). 자원봉사활동 참여가 자아존중감과 삶의 만족도에 미치는 영향: 중년층 여성을 중심으로. **인권복지연구**, 17, 57-88.
- 이아영, 오미영 (2016). 긍정심리학에 기초한 집단예술치료와 집단상담치료 비교연구 - 초등학생의 자아존중감, 학교적응, 정서 중심으로-. **한국예술치료학회지**, 16(2), 17-32.
- 이영희 (2017). **중년기 여성의 생활스트레스와 삶의 만족의 관계에서 삶의 의미의 매개효과**. 동신대학교 대학원 석사학위논문.
- 이예리 (2016). 긍정심리에 근거한 집단미술치료가 갱년기 여성의 행복감과 우울에 미치는 효과. 대구대학교 석사학위논문.
- 이은숙 (2018). 긍정심리 집단미술치료가 청소년 자녀를 둔 부모를 양육스트레스와 회복탄력성에 미치는 효과. 한양대학교 석사학위논문.

- 이주연 (2021). **중년여성들의 공동 활동에 나타난 일상의 학습경험 연구**. 대전대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이지혜 (2023). **중년 정신건강 위협하는 각종 ‘증후군’**. 브라보마이라이프. https://bravo.etoday.co.kr/view/atc_view/14653. 2023.10.29.
- 이해나 (2023). **이유 없는 우울, 불안, 짜증. 위기의 중년 부부, 원인은 갱년기?**. 헬스조선. https://m.health.chosun.com/svc/news_view.html?contid=2023060601277. 2023.10.29.
- 이희숙 (2015). **청소년 부모의 자녀양육 스트레스 극복 및 부모효능감 향상을 위한 통합예술치료 프로그램 개발과 효과**. 경성대학교 박사학위논문.
- 이희영 (2021). **통합예술치료프로그램이 중년여성의 우울과 자아존중감에 미치는 영향에 관한 연구**. 신한대학교 석사학위논문.
- 이희은 (2020). **감사성향이 중년여성의 심리적 안녕감과 우울에 미치는 영향: 폐경에 대한 태도와 효능감의 매개효과**. 한국상담대학교 석사학위논문.
- 임용자, 유계식, 안미연 (2016). **표현예술치료의 이론과 실제 : 몸으로 하는 심리치료**. 학지사.
- 임현숙, 김남희 (2019). **유아교사의 자기효능감 및 행복감, 직업정체성 간 관계**. 생태유아교육연구, 18(3), 241-266.
- 장수현 (2016). **중년 후기 여성을 위한 긍정심리학 기반 변성증진 프로그램의 효과**. 경북대학교 박사학위논문.
- 장호영 (2019). **집단통합예술치료가 여성독거노인의 우울감 및 고독감 감소에 미치는 영향**. 국제신학대학교 석사학위논문.
- 전서영 (2021). **부모의 심리적 통제 및 자기자비가 심리적 안녕감에 미치는 영향**. 단국대학교 석사학위논문.

- 전지영 (2023). 집단표현예술치료가 전업주부의 자아존중감과 자기돌봄에 미치는 영향. 명지대학교 석사학위논문.
- 정명교 (2023). 중년여성의 회복탄력성 증진을 위한 차명상 프로그램 개발 및 효과. 동국대학교 석사학위논문.
- 정은영, 서은희, 김은영 (2019). 베이붐 세대 여성의 삶의 질에 영향을 미치는 융합적 요인. 한국융합학회논문지, 10(3), 335-345.
- 정주희, 김종운 (2021). 대학생의 성인애착, 자기자비, 탈중심화, 반추, 스트레스 대처방식 및 심리적 안녕감 간의 구조분석. 학습자중심교과교육연구, 21(21), 645-661.
- 정향숙 (2018). 의미요법을 활용한 명화감상 집단미술치료가 중년여성의 삶의 의미가 심리적 안녕감에 미치는 영향. 조선대학교 석사학위논문.
- 채수홍, 권현용 (2019). 중년기 위기감, 지혜, 향유신념, 대인관계 조화 및 생산성과의 관계. 교육치료연구, 11(3), 397-412.
- 천성문, 함경애, 박명숙, 김동원 (2022). 집단상담. 서울: 학지사.
- 최선혜 (2022). 갱년기 중년여성의 자아존중감과 스트레스 대처능력에 대한 긍정심리 미술치료 사례연구. 경기대학교 석사학위논문.
- 최애나 (2017). 통합 예술치료가 대학생의 자기 이해와 대인관계에 미치는 영향. 예술심리치료연구, 13(4), 215-229.
- 최애나 (2022). 통합 예술 치료가 중년여성의 자기 이해와 스트레스에 미치는 영향. 예술심리치료연구, 18(4), 207-222.
- 최재훈 (2018). 기혼 여성의 생활스트레스가 심리적 안녕감에 미치는 영향. 서울한영대학교 대학원 박사학위논문.
- 최정아 (2021). 통합예술치료 프로그램이 취약가정 어머니의 양육스트레스와 회복탄력성 및 행복감에 미치는 효과. 동아대학교 석사학위

논문.

- 최정아, 전체성 (2021). 중년여성의 삶의 의미와 노화불안과의 관계에서 감사 성향과 사회적 지지의 조절효과. **가족과 가족치료**, 28(3), 317-337.
- 탁언효 (2023). **중년여성의 노화불안과 지각된 스트레스가 우울에 미치는 영향**. 경상국립대학교 대학원 석사학위논문.
- 한상미, 하영미 (2016). 긍정심리기반 성격강점 통합활동 프로그램이 농촌 독거노인의 우울, 활력, 생활만족도에 미치는 효과. **지역사회간호학회지**, 27(4), 299-308.
- 한선혜 (2019). **통합예술치료 프로그램과 미술치료 프로그램이 성인여성의 자기성찰지능과 대인관계에 미치는 효과 비교**. 창원대학교 박사학위논문.
- 한은경 (2018). 폐경기 이후 여성의 우울증상에 영향을 미치는 융합적 분석: 불쾌증상이론에 근거하여. **융합정보논문지**, 8(1), 59-67.
- 한진덕, 이근매 (2018). 중년여성 우울 중재프로그램 국내 연구 동향. **미술치료연구**, 25(1), 101-121.
- 황유경 (2021). **여성의 중년기 위기감 심리적 안녕감에 미치는 영향: 삶의 의미 매개효과**. 대구대학교 박사학위논문.
- 황유경, 최용용 (2022). 중년기 위기감과 심리적 안녕감의 관계에서 개별성-관계성의 조절효과. **학습자중심교과교육연구**, 22(6), 721-736.
- 황윤정 (2019). PERMA모델에 기반한 어머니의 행복 프로그램 개발. **한국 열린유아교육학회 학술대회 논문집**, 2019(11), 233-252.
- Aldwin, C. M., & Levenson, M. R. (2004). Posttraumatic growth: A developmental perspective. *Psychological Inquiry*, 15(1), 19-22.
- Ang, S. H., Lin, E. A. C., Leong, S. M., & Chen, Z. (2015). In pursuit of happiness : Effects of mental subtraction and alternative

- comparison. *Social Indicators Research*, 122(1), 87-103.
- Baumeister, R. F. (2005). *The cultural animal: Human nature, meaning, and social life*. New York: Oxford University Press.
- Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2002). The pursuit of meaningfulness in life. *Handbook of Positive Psychology*, 1, 608-618.
- Beck, A. T. (1967). *Depression: Causes and treatment*. Philadelphia: University of Pennsylvania Press.
- Bonebright, C. A., Clay, D. L., & Ankenmann, R. D. (2000). The relationship of workaholism with work - life conflict, life satisfaction, and purpose in life. *Journal of Counseling Psychology*, 47(4), 469.
- Cooney, R. E., Joormann, J., Atlas, L. Y., Eugene, F., & Gotlib, I. H. (2007). Remembering the good times: Neural correlates of affect regulation. *Neuroreport*, 18(17), 1771-1774.
- Csikszentmihalyi, M. (2004). *Flow: The Psychology of Optimal Experience* [몰입-미치도록 행복한 나를 만난다]. 최인수 역. 서울: 한울림.
- Diener, E., Sandvik, E., Pavot, W., & Gallagher, D. (1991). Response artifacts in the measurement of subjective well-being. *Social Indicators Research*, 24, 35-56.
- Dignan, M. H. (1965). Ego identity and maternal identification. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1(5), 476.
- Erikson, E. H. (1982). *The life cycle completed: A review*. New York: Norton & Company.
- F. M. Andrews, & S. B. Withey. (1976). *Social indicators of well-Being: America's perception of life quality*. New York: Plenum.

- Frankl, V. E. (1963). *Man's search for meaning: An introduction to logotherapy*. Washington Square Press
- Frankl, V. E. (1967). Logotherapy and existentialism. *Psychotherapy: Theory Research & Practice*, 4(3), 138.
- Gotlib, I. H., & Hammin, C. L. (2009). *Handbook of depression*. New York: Guilford Press.
- Grissmer, D. W., Flanagan, A., Kawata, J. H., Williamson, S., & LaTourrette, T. (2000). *Improving student achievement: What state NAEP test scores tell us*. Rand Corporation.
- Havighurst, R. J. (1952). Social and psychological needs of the aging. *The Annals of the American Academy of Political and Social Science*, 279(1), 11-17.
- Jung, C. G. (1954). *The development of personality*. New York: Pantheon.
- Kim, C., & Choi, H. (2020). *The efficacy of group logotherapy on community dwelling older adults with depressive symptoms: A mixed methods study*. Perspectives in Psychiatric Care.
- Koo, M., Algoe, S.b., Wilson, T. D., & Gilbert, D. t. (2008). It's wonderful Life: Mentally subtracting positive events improves people's affective states, contrary to their affective forecasts. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95, 1217-1224.
- Lachman, M. E. (2004). Development in midlife. *Annual Review of Psychology*, 55, 305-331.
- Levinson, D. J., Darrow, C. N., Klein, E. B., Levinson, M. A., & McKee, B. (1978). *The seasons of a man's live*. New York: Ballantine Books.
- Littman-Ovadia, H., & Davidovitch., N. (2010). Effects of congruence

- and character-strength deployment on work adjustment and well-being. *International Journal of Business and Social Science*, *1*(3), 138-146.
- Lopez, S. J., & Snyder, C. R. (2003). *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures*. American Psychological Association.
- Lopez Gomez, I., Chaves, C., Hervás, G., & Vazquez, C. (2017). Comparing the acceptability of a positive psychology intervention versus a cognitive behavioural therapy for clinical depression. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, *24*(5), 1029-1039.
- Maddi, S. R. (1970). The search for meaning. *In Nebraska Symposium on Motivation*, *17*, 134-183.
- McCabe, K. O., & Fleeson, W. (2016). Are traits useful?: Explaining trait manifestations as tools in the pursuit of goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, *110*(2), 287-301.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. A. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, *82*(1), 112.
- Miller, W. R., & Seligman, M. E. (1975). Depression and learned helplessness in man. *Journal of Abnormal Psychology*, *84*(3), 228.
- Mojon-Azzi, S. M., Potnik, W., & Mojon, D. S. (2008). Opinions of dating agents about strabismic subjects' ability to find a partner. *British Journal of Ophthalmology*, *92*(6), 765-769.
- Niemiec, R. M., Shogren, K. A., & Wehmeyer, M. L. (2017). Character strengths and intellectual and developmental disability: A

- strengths-based approach from positive psychology. *Education and Training in Autism and Developmental Disabilities*, 5(1), 13-25.
- Norcross, J. C., & Goldfried, M. R. (2005). *Handbook of psychotherapy integration*. Oxford University Press.
- Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004). Strengths of character and well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(5), 603-619.
- Peterson, C., & Steen, T. A. (2002). Optimistic explanatory style. *Handbook of Positive Psychology*, 244-256.
- Rashid, T., & Seligman, M. (2018). *Positive psychotherapy: Workbook*. Oxford University Press.
- Rehm, L. P. (1977). A self-control model of depression. *Behavior Therapy*, 8, 787-804.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141-166.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Seligman, M. E. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. *Handbook of Positive Psychology*, 2, 3-12.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A new understanding of happiness and well-being and how to achieve them*. Boston: Nicholas Brealey.
- Seligman, M. E. P., Rashid, T., & Parks, A. C. (2006). Positive

- psychotherapy. *American Psychologist*, 61(8), 774-788.
- Seligman, R. (2014). *Possessing spirits and healing selves: embodiment and transformation in an afro-brazilian religion*. Springer.
- Sheldon, K. M. & Kasser, T. (1998). Pursuing personal goals: Skills enable progress but not all progress is beneficial. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 24, 546-557.
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Karler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53, 80-93.
- Taylor, S. E. (2007). Social support. In H. S. Friedman & R. C. Silver (Eds.), *Foundations of Health Psychology*, 145 - 171. New York: Oxford University Press.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G (2004). A Clinical approach to posttraumatic growth. *Positive Psychology in Practice*, 405.
- Waterman, A. S. (1982). Identity development from adolescence to adulthood: An extension of theory and a review of research. *Developmental Psychology*, 18(3), 341.

긍정심리학 기반 통합예술치료 프로그램이
중년여성의 우울, 삶의 의미 및 심리적 안녕감에 미치는 효과

김성은

부경대학교 산업대학원 응용심리학과

요 약

본 연구는 긍정심리학 기반 통합예술치료 프로그램이 중년여성의 우울, 삶의 의미 및 심리적 안녕감에 미치는 효과를 검증하는 데 그 목적이 있다. 이러한 목적을 달성하기 위해 B시에 소재한 M중학교 재학생 및 졸업생의 어머니 중 프로그램 참가 의사를 확인하고 동의를 받은 후 실험집단 10명과 통제집단 10명을 무선 배정하였다. 실험집단에는 한 회기 90분씩, 주 2회씩 총 8회기의 긍정심리학 기반 통합예술치료 프로그램을 진행하였으며, 같은 기간 동안 통제집단에 대해서는 아무런 처치를 하지 않았다.

본 프로그램의 효과를 검증하기 위하여 실험집단과 통제집단의 우울, 삶의 의미, 심리적 안녕감의 사전·사후·추후검사를 하였고, SPSS/WIN 21.0 통계프로그램을 이용하여 척도별로 평균과 표준편차를 구하였다. 실험집단과 통제집단 간 차이를 검증하기 위해 각 집단의 사전·사후·추후검사 점수에 대해 혼합설계 분산분석(mixed ANOVA)을 실시하였다.

이러한 연구 절차를 통하여 나타난 본 연구의 결과는 다음과 같다. 첫째, 긍정심리학 기반 통합예술치료 프로그램에 참여한 실험집단은 참여하지 않은 통제집단보다 프로그램에 참여한 후 우울이 감소하였다. 둘째, 긍정심리학 기반 통합예술치료 프로그램에 참여한 실험집단은 참여하지 않은 통제집단보다 프로그램에 참여한 후 삶의 의미와 심리적 안녕감이 향상되었다.

이와 같은 연구 결과를 볼 때, 본 긍정심리학 기반 통합예술치료 프로그램은 중년여성의 우울을 감소시키고, 삶의 의미와 심리적 안녕감을 향상시키는 데 효과적인

인 프로그램임을 확인하였다. 마지막으로 본 연구의 의의와 제언을 제시하였다.

주요어 : 중년여성, 긍정심리학, 통합예술치료, 우울, 삶의 의미, 심리적 안녕감



부록1.

프로그램 참가 동의서

안녕하십니까?

저는 부경대학교 응용심리학과 석사과정으로 논문을 준비하고 있습니다.

본 연구는 중년여성의 의미있고 행복한 삶을 살 수 있도록 지원하기 위해 긍정심리학을 기반으로 한 통합예술치료 프로그램 개발을 목적으로 합니다.

프로그램에 참여하는 동안 작품의 사진촬영 및 활동자료, 관련된 결과 및 정보들을 프로그램 계획, 논의, 수퍼비전의 목적, 논문 및 학술지 발표 등의 순수한 학술적 연구목적으로만 사용되며, 이외의 어떠한 목적으로도 사용되지 않을 것입니다.

작품 및 응답해주신 모든 기록에 대해서는 비밀이 보장됨과 동시에 연구 이외의 다른 목적으로 결코 사용되지 않을 것을 약속드립니다.

귀하의 연구 참여에 감사드리며, 여러분의 건강과 행복한 삶을 응원합니다.

부경대학교 대학원 응용심리학과

지도교수 천성문

연구자 김성은

본인은 위의 내용을 충분히 숙지하였으며,

연구 참여 및 정보제공에 동의합니다.

2023년 월 일

성명 : (서명)

부록2.

우울 척도

다음은 여러분이 평소 자신의 생각과 행동에 관한 문항입니다. 평소 자신의 태도와 가장 가까운 곳에 ○ 표시를 하십시오.

1. 슬픔

- 0 나는 슬프지 않다.
- 1 나는 슬픔 때가 자주 있다.
- 2 나는 항상 슬프다.
- 3 나는 너무 슬프고 불행해서 견딜 수가 없다.

2. 비관주의

- 0 나는 미래에 대해 낙심하지 않는다.
- 1 나는 이전에 비해 미래에 대한 희망이 줄었다.
- 2 나는 내 앞날이 잘 풀릴 것이라고 기대하지 않는다.
- 3 나는 미래가 희망이 없고 점점 더 나빠질 것 같은 느낌이 든다.

3. 과거의 실패

- 0 나는 나 자신을 실패자라고 느끼지 않는다.
- 1 나는 생각보다 많은 실패를 했다.
- 2 돌이켜보면, 나는 실패를 너무 많이 했다.
- 3 나는 인간으로서 완전히 실패한 것 같다.

4. 즐거움 상실

- 0 나는 이전처럼 내가 좋아하는 일을 하면서 즐거움을 느낀다.
- 1 나는 이전만큼 일을 즐기지 못하고 있다.
- 2 나는 이전과 달리 일에서 즐거움을 거의 느끼지 못하고 있다.
- 3 나는 이전과 달리 어떤 일에서도 즐거움을 느끼지 못하고 있다.

5. 죄책감

- 0 나는 특별히 죄책감을 느끼지 않는다.
- 1 나는 내가 했던 일이나 하지 못했던 일 때문에 죄책감을 느낀다.
- 2 나는 죄책감을 느낄 때가 자주 있다.
- 3 나는 항상 죄책감을 느낀다.

6. 별 받는 느낌

- 0 나는 별을 받고 있다고 느끼지 않는다.
- 1 나는 별을 받을지도 모른다는 느낌이 든다.
- 2 나는 별을 받을 것 같다.
- 3 나는 지금 별을 받고 있다는 느낌이 든다.

7. 자기혐오

- 0 나는 나 자신에 대해 변함없이 같은 느낌이다.
- 1 나는 나 자신에 대해 믿음이 없어졌다.
- 2 나는 나 자신에 대해 실망하고 있다.
- 3 나는 나 자신을 혐오한다.

8. 자기비판

- 0 나는 이전에 비해 자신을 더 탓하거나 비난하지 않는다
- 1 나는 이전에 비해 나 자신을 더 많이 탓한다.
- 2 내가 저지른 실수는 다 나의 잘못 때문이라고 생각한다.
- 3 안 좋은 일이 벌어지면 다 나 때문인 것 같아 자신을 비난한다.

9. 자살 사고 및 자살 소망

- 0 나는 자살 같은 것은 생각하지 않는다.
- 1 나는 자살을 생각해 본 적은 없지만, 행동으로 옮기지는 않을 것이다.
- 2 나는 자살하고 싶다.
- 3 나는 기회만 있으면 자살할 것이다.

10. 울음

- 0 나는 이전보다 울음이 더 나아지지 않았다.
- 1 나는 이전보다 울음이 더 많아졌다.
- 2 나는 사소한 일에도 울음이 터져 나온다.
- 3 나는 울고 싶어도 울 기력조차 없다.

11. 초조

- 0 나는 이전보다 더 초조하거나 긴장되지 않는다.
- 1 나는 이전보다 더 초조하고 긴장된다.
- 2 나는 너무 초조해서 가만히 있기가 어렵다.
- 3 나는 너무 초조해서 계속 움직이거나 뒤편 하고 있어야 한다.

12. 흥미상실

- 0 나는 사람들이나 일에 대한 관심이 변하지 않았다.
- 1 나는 사람들이나 일에 대한 관심이 이전에 비해 줄어 들었다.
- 2 나는 사람들이나 일에 대한 관심이 많이 줄어들었다.
- 3 나는 어떤 것에도 관심을 갖기가 힘들다.

13. 우유부단

- 0 나는 이전처럼 결정을 잘 내린다.
- 1 나는 이전처럼 결정을 내리기가 힘들다.
- 2 나는 이전처럼 결정을 내리는 것이 너무 힘들다.
- 3 나는 어떤 결정도 내리기 힘들다.

14. 무가치감

- 0 나는 내가 무가치한 사람이라고 느끼지 않는다.
- 1 나는 내가 이전만큼 가치 있고 쓸모 있는 사람이라는 생각이 들지 않는다.
- 2 나는 다른 사람들보다 무가치한 사람이라는 느낌이 든다.
- 3 나는 완전히 무가치한 사람이라는 느낌이 든다.

15. 기력 상실

- 0 나는 이전에 비해 기력이 떨어지지 않았다.
- 1 나는 이전보다 기력이 떨어졌다.
- 2 나는 기력이 많이 떨어졌다.
- 3 나는 기력이 너무 없어 아무 일도 할 수가 없다.

16. 수면 양상 변화

- 0 나는 수면 양상에 변화가 없다.
- 1a 나는 이전보다 잠이 약간 늘었다.
- 1b 나는 이전보다 잠이 약간 줄었다.
- 2a 나는 이전보다 잠이 훨씬 늘었다.
- 2b 나는 이전보다 잠이 훨씬 줄었다.
- 3a 나는 거의 하루 종일 잠을 잔다.
- 3b 나는 이전보다 1~2시간 일찍 잠을 깨고, 다시 잠들기 어렵다.

17. 짜증

- 0 나는 이전에 비해 짜증이 심해지지 않았다.
- 1 나는 이전에 비해 짜증이 약간 늘었다.
- 2 나는 이전에 비해 짜증이 훨씬 심해졌다.
- 3 나는 항상 짜증이 난다.

18. 식욕 변화

- 0 나는 식욕에 변화가 없다
- 1a 나는 이전에 비해 식욕이 약간 줄었다.
- 1b 나는 이전에 비해 식욕이 약간 늘었다.

- 2a 나는 이전에 비해 식욕이 많이 줄었다.
- 2b 나는 이전에 비해 식욕이 많이 늘었다.
- 3a 나는 식욕이 전혀 없다.
- 3b 나는 음식에 대한 욕구가 심해졌다.

19. 주의집중 어려움

- 0 나는 이전처럼 집중을 잘 할 수 있다.
- 1 나는 이전만큼 집중을 잘 할 수 없다.
- 2 나는 어떤 일에도 오래 집중하기가 어렵다.
- 3 나는 어떤 일에도 전혀 집중할 수가 없다.

20. 피로감

- 0 나는 평소보다 더 피곤하지는 않다.
- 1 나는 평소보다 더 쉽게 피곤해진다.
- 2 나는 너무 피곤해서 이전에 해왔던 많은 일들을 하기 힘들다.
- 3 나는 너무 피곤해서 이전에 해왔던 일들을 아무 것도 할 수 없다.

21. 성(性)에 대한 흥미 상실

- 0 나는 성(性)에 대한 관심이 별다른 변화 없이 유지되고 있다.
- 1 나는 이전에 비해 성(性)에 대한 관심이 줄었다.
- 2 나는 최근에 성(性)에 대한 관심이 상당히 줄었다.
- 3 나는 성(性)에 대한 관심을 완전히 잃었다.

부록3.

삶의 의미 척도

다음은 여러분의 생각과 행동에 관한 문항입니다. 평소 자신의 태도와 가장 가까운 곳에 ○ 표시를 하십시오.

No	문 항	전혀 아니 다	아니 다	보통 이다	그렇 다	매우 그렇 다
1	나는 내 인생의 목적이 무엇인지 알기위해 노력하고 있다.	1	2	3	4	5
2	나는 내 삶의 의미를 추구하는 것이 중요하다.	1	2	3	4	5
3	나는 지금 나에게 맞는 삶의 의미와 목적을 찾고 있다.	1	2	3	4	5
4	나는 내 삶을 의미 있게 만들기 위해 노력하고 있다.	1	2	3	4	5
5	나는 내가 하는 일이 의미가 있어야 한다고 생각한다.	1	2	3	4	5
6	나는 목표한 바를 이루는 것이 중요하다.	1	2	3	4	5
7	나는 계획한 목표를 달성하기 위해 노력하고 있다.	1	2	3	4	5
8	나는 내가 세운 목표를 성취하는 것이 즐겁다.	1	2	3	4	5
9	나는 나 자신에게 만족한다.	1	2	3	4	5
10	나는 자신을 가치 있는 존재라고 느낀다.	1	2	3	4	5
11	나는 지금의 내가 자랑스럽다.	1	2	3	4	5
12	나의 미래는 희망적이다.	1	2	3	4	5
13	나는 인생이란 살만하다고 생각한다.	1	2	3	4	5
14	내 현재의 생활이 미래에 긍정적인 영향을 줄 것이다.	1	2	3	4	5
15	내가 하고 있는 일은 가족과 세상에 도움이 될 것이다.	1	2	3	4	5
16	나는 내가 쓸모 있는 삶을 살아왔다고 생각한다.	1	2	3	4	5
17	나는 지금 내가 원하는 것을 하면서 살고 있다.	1	2	3	4	5
18	나는 내가 맡은 일을 잘 처리할 수 있는 능력이 있다.	1	2	3	4	5
19	나는 하고 싶은 일을 찾았다.	1	2	3	4	5
20	나는 나에게 맞는 뚜렷한 삶의 의미와 목적을 찾았다.	1	2	3	4	5
21	나는 내 삶을 의미 있게 하는 것이 무엇인지 잘 알고 있다.	1	2	3	4	5
22	나는 이루고 싶은 꿈이 있다.	1	2	3	4	5
23	나는 사랑하는 사람들과의 관계를 잘 유지하고 있다.	1	2	3	4	5
24	나는 사람들과 원만한 관계를 유지하고 있다.	1	2	3	4	5
25	나는 친밀한 인간관계를 위해 노력하고 있다.	1	2	3	4	5
26	나는 가족들과 화목한 관계를 유지하고 있다.	1	2	3	4	5

부록4.

심리적 안녕감 척도

다음은 여러분의 생각과 행동에 관한 문항입니다. 평소 자신의 태도와 가장 가까운 곳에 ○ 표시를 하십시오.

No	문 항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
1	나에게 주어진 상황은 내게 책임이 있다고 생각한다.	1	2	3	4	5
2	현재의 내 활동반경(생활영역)을 넓힐 생각이 없다.	1	2	3	4	5
3	살아온 내 인생을 돌이켜 볼 때 현재의 결과에 만족한다.	1	2	3	4	5
4	남들과 친밀한 인간관계를 유지하는 것이 어렵고 힘들다.	1	2	3	4	5
5	대다수의 사람들과 의견이 다를 경우에도, 내 의견을 분명히 말하는 편이다.	1	2	3	4	5
6	매일매일 해야 하는 일들이 힘들다.	1	2	3	4	5
7	그저 하루하루를 살아가고 있을 뿐 장래에 대해서는 별로 생각하지 않는다.	1	2	3	4	5
8	나 자신에 대해 자부심과 자신감을 갖고 있다.	1	2	3	4	5
9	나의 고민을 털어놓을 만한 친구가 별로 없어 가끔 외로움을 느낀다.	1	2	3	4	5
10	나의 무슨 일을 결정하는데 있어 다른 사람들의 영향을 받지 않는 편이다.	1	2	3	4	5
11	과거에는 나 자신이 혼자 목표를 세우곤 했으나 돌이켜 보면 그것이 시간 낭비였던 것 같다.	1	2	3	4	5
12	내가 아는 많은 사람들은 인생에서 나보다 더 많은 것을 성취하는 것 같다.	1	2	3	4	5
13	가족이나 친구들과 친밀한 대화를 나누는 것을 즐긴다.	1	2	3	4	5
14	매일의 생활에서 내가 해야 할 책임들을 잘해내고 있다.	1	2	3	4	5
15	나는 무슨 일을 결정할 때 나의 의지대로 하는 편이다.	1	2	3	4	5
16	내가 해야 할 일들이 힘겹게 느껴질 때가 있다.	1	2	3	4	5
17	나 자신과 인생살이에 자극을 줄 만한 새로운 경험을 하는 것이 중요하다고 생각한다.	1	2	3	4	5
18	가끔 매일하는 일들이 사소하고 중요하지 않은 것처럼 느껴진다.	1	2	3	4	5
19	내 성격의 거의 모든 면을 좋아한다.	1	2	3	4	5
20	정말 필요할 때 내 말에 귀를 기울여 줄 사람은 많지 않다.	1	2	3	4	5
21	나는 강한 의견을 가진 사람으로부터 영향을 받는 편이다.	1	2	3	4	5
22	지난 세월을 되돌아보면, 내 자신이 크게 발전하지 못했다고 생각된다.	1	2	3	4	5
23	내 인생에서 무엇을 성취하려고 하는지 잘 모르겠다.	1	2	3	4	5

No	문 항	전혀 그렇 지 않다	그렇 지 않다	보통 이다	그렇 다	매우 그렇 다
24	과거에 실수를 저지르기도 했지만, 전체적으로는 모든 일이 매우 잘 되었다고 생각한다.	1	2	3	4	5
25	나는 일반적으로 나의 개인문제나 돈 문제를 잘 관리하고 있다.	1	2	3	4	5
26	많은 면에서 내가 성취한 것에 대해 실망을 느낀다.	1	2	3	4	5
27	대부분의 사람들이 나보다 친구를 더 많이 갖고 있는 것 같다.	1	2	3	4	5
28	미래의 계획을 짜고 그 계획을 실현시키려고 노력하는 것을 즐긴다.	1	2	3	4	5
29	내 의견이 비록 다른 사람들의 의견과 반대되는 경우에도 나는 내 의견이 옳다고 확신한다.	1	2	3	4	5
30	나는 시간을 잘 활용하여 해야 할 모든 일을 제때에 잘 처리해 나갈 수 있다.	1	2	3	4	5
31	그동안 한 개인으로서 크게 발전해 왔다고 생각한다.	1	2	3	4	5
32	내가 세운 계획을 어떻게 해서라도 실천하려고 노력한다.	1	2	3	4	5
33	논쟁의 여지가 있는 문제들에 대해서 내 자신의 의견을 내세우지 못한다.	1	2	3	4	5
34	현재의 생활방식을 바꿔야 할 새로운 상황에 처하는 것을 싫어한다.	1	2	3	4	5
35	나는 인생목표를 가지고 살아간다.	1	2	3	4	5
36	친구와 가족이 반대하는 경우에는 나의 결정을 쉽게 바꾸는 편이다.	1	2	3	4	5
37	나에게 있어서 삶은 끊임없이 배우고, 변화하고, 성장하는 과정이다.	1	2	3	4	5
38	내 친구들은 믿을 수 있고, 그들도 나를 믿을 수 있다고 생각한다.	1	2	3	4	5
39	과거를 돌이켜 보면 좋았던 때도 있었고 힘들었던 때도 있었지만 대체로 만족한다.	1	2	3	4	5
40	생활을 만족스럽게 꾸려 나가는 것이 쉽지 않다.	1	2	3	4	5
41	내 인생을 크게 개선하거나 바꾸겠다는 생각은 오래 전에 버렸다.	1	2	3	4	5
42	내 자신을 친구나 친지들과 비교할 때면 내 삶에 대해 흐뭇하게 느껴진다.	1	2	3	4	5
43	내 스스로 정한 기준에 의해 내 자신을 평가하지, 남들의 기준에 의해 평가하지 않는다.	1	2	3	4	5
44	내 가정과 생활방식을 내 맘에 들도록 꾸려 올 수 있었다.	1	2	3	4	5
45	이제껏 살아 온 삶의 방식을 뒤늦게 바꿀 수는 없다고 생각한다.	1	2	3	4	5
46	다른 사람들과 다정하고 신뢰 깊은 관계를 별로 경험하지 못했다.	1	2	3	4	5

부록5.

긍정심리학 기반 통합예술치료 프로그램
내용구성 타당도 평정 결과

단계	회기	주제	목표	프로그램 내용	평균	표준편차	CVR
자각	1	강점으로 마음 열기	<ul style="list-style-type: none"> · 프로그램의 목적을 이해한다. · 대표강점을 통해 긍정적으로 자기를 이해한다. · 자기소개를 통해 집단 내 친밀감을 형성한다. 	<ul style="list-style-type: none"> · 프로그램 목표 및 운영 방법 안내 · 그라데이션 인사하기 · 우리들의 약속 작성하기 · 대표강점(CST) 확인하기 · 별칭 짓고 이름표 만들기 · 별칭으로 자기소개하기 	4.67	0.47	1
	2	강점으로 빛나는 나	<ul style="list-style-type: none"> · 대표강점 활용 경험을 나누고 그 느낌을 푸드로 표현해보으로써 성격강점을 활용하고 있음을 알아차린다. 	<ul style="list-style-type: none"> · ‘성격강점’ 몸으로 말해요 · 대표강점 활용 경험 나누기 · 대표강점 활용 경험 느낌을 푸드로 표현하기 	4.67	0.47	1
탐색	3	나의 인생 나무	<ul style="list-style-type: none"> · 지금까지 삶을 돌아보고 성찰한다. 	<ul style="list-style-type: none"> · 명상 음악을 들으며 지금까지의 삶 회상하기 · 인생나무에 자신의 발자취 정리하기 · 촛불길 걸으면서 삶 되돌아보기 	4	0	1
	4	나의 보물 상자	<ul style="list-style-type: none"> · 긍정자원을 탐색하고 긍정적으로 자신을 수용한다. 	<ul style="list-style-type: none"> · 바디스캔 명상하기 · 긍정 신체화 그리기 · 긍정자원 탐색하기 · 과제 : 감사일기 쓰기 	4.67	0.47	1

단 계	회 기	주 제	목 표	프 로 그 램 내 용	평 균	표 준 편 차	CVR
	5	긍정 관계 만다라	· 긍정 관계를 탐색하 고 재정립한다.	· ‘엘리멘탈’ 영상 보기 · 관계 만다라 만들기 · 관계에서 활용하는 성 격강점 정리하기 · 과제 : ‘시간의 선물’ 하기	4.67	0.47	1
	6	행복 버킷 리스트	· 버킷리스트를 구체적 으로 작성하고 레진 아트로 표현한다.	· 행복 관련어 찾기 · 버킷리스트 마인드 맵 작성하기 · 버킷리스트 중 하나를 레진아트로 표현하기	4	0	1
적 용	7	행복 펼라주	· 10년 후 자신의 모습 을 펼라주로 표현하 고 성격강점 활용 계 획을 세운다.	· 내가 살고 싶은 삶 나 누기 · 10년 후의 모습을 펼 라주로 표현하기 · 성격강점 활용 계획 세우기	5	0	1
	8	만개한 행복의 꽃	· 자기 지지를 통해 긍 정 정서를 높인다.	· ‘출발’ 가사 음미하기 · 자신에게 응원편지 쓰기 · 격려, 응원 문구 넣은 압화 액자 만들기 · ‘페스티벌’ 음악에 맞 춰 춤추기	4.33	0.47	1

부록6.

긍정심리학 기반 통합예술치료 프로그램

제 1회기 : 강점으로 마음열기		
활동목표	<ul style="list-style-type: none"> ■ 프로그램의 목적을 이해한다. ■ 대표강점을 통해 긍정적으로 자기를 이해한다. ■ 자기소개를 통해 집단 내 친밀감을 형성한다. 	
준비물	필기도구, 색연필, 사인펜, 이름표, 모둠 이름표, 강의용 PPT, 활동지(1-1, 1-2)	
과정	활동내용	시간
도입	<p>▶ 오리엔테이션</p> <p>- 프로그램의 목적 및 내용에 대하여 안내한다.</p> <p>안녕하세요. 어머님들과 함께 프로그램을 진행하게 된 000입니다. 요즘 날씨가 많이 더운데 이렇게 시간 내어 프로그램에 참여해주셔서 감사합니다. 함께 의미 있는 시간을 만들었으면 좋겠습니다. 요즘 어머님들의 마음은 안녕하신가요? 하루하루 나의 몸은 다르게 느껴지고 관계에서의 어려움도 있을 수 있습니다. 지금 어머님들이 살아가는 시기가 딱 그런 시기입니다. 그것은 나 혼자만이 겪는 것이 아니라 여기에 계신 어머니들이 모두 같은 마음일 겁니다.</p> <p>그런 어머니들에게 힘이 되어드리고자 준비한 것이 바로 ‘긍정심리학 기반 통합예술치료’입니다. 여기서 긍정심리학은 성격강점을 통해 긍정 정서를 높이면서 인간의 성장과 행복을 지원하는 새로운 관점의 심리학입니다. 이런 긍정심리학에 기초해서 영화, 미술, 무용, 사진, 글쓰기 등 다양한 예술 매체를 활용해서 어머니들의 삶을 되돌아 보고 삶의 의미를 찾고 좀 더 행복한 마음으로 살아갈 수 있도록 도와드리려고 준비했습니다.</p>	20 분

	<p>- 운영 방법 안내</p> <p>이 프로그램은 총 8회기로 구성되었고 1회기 활동 시간은 총 90분입니다. 각 회기는 개인별, 모둠별 활동 및 전체 활동으로 진행되며, 회기에 따라 진행 방식이 조금 달라질 수 있습니다.</p> <p>▶ ‘그라데이션’ 인사하기</p> <p>다들 초면이라 어색하시죠? 이런 분위기가 낫설고 불편한 분도 계실 텐데 지금부터 돌아다니시면서 한 사람씩 만나면서 인사를 하겠습니다. 저를 포함해서 열한분을 다 만나서 인사하셔야 합니다. 처음 만났을 때 어색한 인사부터 5년만에 친구를 만났을 때의 반가운 마음을 담아 단계별로 인사를 나눠보겠습니다. 자, 지금은 처음 만났습니다. 인사하세요.</p> <p>▶ 우리들의 약속 작성하기(활동지1-1)</p> <p>여러분이 이 프로그램에 참여하는 동안 우리가 함께 지켜야 할 약속을 확인해보겠습니다. 그리고 제일 아래에는 이 프로그램에 참여하는 자신과의 약속, 각오 등을 적어보겠습니다. 모듬원 여러분이 그 약속의 증인입니다. 돌아가면서 약속을 확인하시고 증인 서명하겠습니다. 자신과의 약속을 잘 지키겠다는 의지를 담아 큰 목소리로 선언해보겠습니다.</p> <p>▶ 본 회기 활동 안내</p> <p>이번 시간에는 사전에 검사하셨던 성격강점검사(CST) 결과를 토대로 별칭을 짓고 자기소개하는 시간을 가지도록 하겠습니다.</p>	
<p>전 개</p>	<p>▶ 대표강점 확인하기</p> <p>이 검사의 목적은 24개 성격강점 중 여러분이 가장 많이 활용하고 있는 5개의 대표강점을 알아보는 것입니다. 대표강점은 자신이 자주 사용하는 성격강점으로 개인의 독특성을 가장 잘 보여주는 긍정적인 특질입니다.</p>	<p>50 분</p>

	<p>▶ 별칭 이름표 만들기(활동지1-2)</p> <p>8회기 동안 우리는 의미 있는 별칭을 사용하여 프로그램을 진행하려고 합니다. 여러분이 가진 5개의 보석같은 대표강점이 여러분을 지금의 여러분으로 만들었습니다. 그 대표강점을 이용해서 자신을 잘 표현할 수 있는 별칭을 지어봅시다. 먼저 자신의 대표강점과 관련해서 떠오르는 이미지를 그리고(활동지1-2) 그것을 별칭으로 이름지어 보겠습니다. 그리고 별칭을 정한 이유를 그 아래에 적습니다. 프로그램에 참여하는 동안은 ~~엄마, ~의 남편, ~의 며느리, 딸이 아닌 대표강점으로 빛나는 독립된 모습으로 참여할 겁니다.</p> <p>▶ 자기소개하기</p> <p>별칭으로 자기소개를 하겠습니다. 이야기 인형을 받은 사람이 별칭과 별칭을 짓게 된 이유에 대해서 이야기 합니다. 그리고 지금부터 저는 프로그램을 진행하는 동안 어머니가 지금까지 해온 많은 역할에서 벗어나 자신에게 집중할 수 있도록 한분 한분 다 빛나는 존재라는 뜻에서 여러분을 ‘별님’이라고 부르겠습니다.</p>	
정리	<p>▶ 소감 나누기</p> <p>이제 첫 시간 활동을 마무리하겠습니다. 이번 시간 활동을 하면서 새롭게 알게 된 점, 느낀 점을 정리해보겠습니다. 소감을 쓸 때는 지금 자신의 감정을 잘 알아차리시고 그 감정을 표현하는 감정단어가 들어가도록 정리해 보겠습니다. 첫 시간이니 제가 먼저 이야기를 나누고 그다음에 듣고 싶은 분에게 인형을 전달해서 초대하도록 하겠습니다.</p> <p>▶ 다음 차시 활동 예고</p> <p>다음 시간에는 내가 성격강점을 사용하면서 얼마나 멋지게 살고 있었는지를 살펴보려고 합니다.</p>	20분

함께 하는 시너지
promise

함께 성장 할 수 있도록 우리 약속해요

1. 나는 긍정심리학 기반 통합예술치료 프로그램에 성실하게 참여하겠습니다.
2. 나는 다른 사람의 말을 경청하겠습니다.
3. 나의 성장을 위해 적극적으로 참여하겠습니다.
4. 프로그램 중에 나눈 이야기에 대해서는 비밀을 지키겠습니다.

그리고

증인1 (서명) 증인2 (서명) 증인3 (서명)

2023년 월 일

이름 (서명)

활동지 (1-2)

나의 강점 별칭

별칭:

- 자신의 대표강점을 적어보세요.



- 자신의 대표강점을 이용하여 별칭을 만들고, 그림으로 표현해보세요.



- 자신의 별칭과 이미지에 대해 설명해보세요.

제 2회기 : 강점으로 빛나는 나		
활동 목표	<ul style="list-style-type: none"> ■ 대표강점 활용 경험을 나누고 그 느낌을 푸드로 표현해봄으로써 성격강점을 활용하고 있음을 알아차린다. 	
준비 물	필기도구, 푸드 표현을 위한 다양한 과자, 비닐장갑, 8절 색지, 활동지(2-1)	
단계	활동내용	시간
도입	<p>▶ ‘성격강점’ 몸으로 말해요</p> <p>지난 시간에 인간의 긍정적 특질을 보여주는 24개의 성격강점에 대해 알아보는 시간을 가졌습니다. 오늘은 스피드 게임을 통해서 24 성격강점의 개념을 명료하게 알아가는 활동으로 시작하겠습니다. 별님들이 돌아가면서 성격강점을 몸으로 표현하면 나머지 별님들이 맞춥니다. 먼저 시간을 드릴 테니 별님들이 함께 어떻게 성격강점을 몸으로 표현할 수 있는지 이야기를 나눠보겠습니다. 그리고 게임을 진행하겠습니다.</p> <p>▶ 본 회기 활동 안내</p> <p>이번 시간에는 그동안 여러분들이 지금까지 살면서 활용하고 있었던 대표강점에 집중해서 자신이 가지고 있는 성격강점을 어떻게 활용하면서 살아왔는지 이야기를 나눠 보고 그것을 푸드로 표현해 보려고 합니다.</p>	15분
전개	<p>▶ 대표강점 활용 경험 나누기(활동지 2-1).</p> <p>지난 시간에 확인한 대표강점 5가지 기억하십니까? 별님들은 지금까지 알게 모르게 대표강점을 아주 열심히 활용하면서 살아왔습니다. 5개 대표강점을 어떻게 활용했었는지 각 성격강점마다 활용 경험을 하나씩만 찾아 구체적으로 정리해 보겠습니다. 성격강점을 활용하는 장면을 사진을 찍었다고 생각하시고 그 상황을 구체적으로 정리해 보겠습니다.</p>	60분

	<p>▶ 대표강점 활용 경험을 푸드 표현하기(활동지 2-1)</p> <p>대표강점 활용 경험을 찾아보니 참 내가 괜찮게 살았다는 생각이 들었을 겁니다. 그 느낌 그대로 앞에 있는 다양한 푸드 재료를 사용해서 대표강점을 활용할 때 느꼈던 느낌을 표현해 보겠습니다. 작품을 완성하신 별님은 손을 들어주시면, 별님들의 작품을 사진으로 찍어서 남겨두겠습니다. 그리고 자신의 작품을 소개하는 글도 정리해 보겠습니다. 작품을 다 만들었으니 자신의 푸드 작품에 대하여 이야기를 나누어 보겠습니다.</p>	
정리	<p>▶ 소감 나누기</p> <p>이번 시간 활동하면서 새롭게 알게 된 점, 느낀 점을 정리하고 나눠보겠습니다.</p> <p>▶ 성격강점 과잉 사용에 대해 이야기하기</p> <p>성격강점을 사용하면서 가장 중요한 기준은 내가 이 성격강점을 사용하면서 내가 행복한가? 그리고 다른 사람도 행복한가?를 살펴볼 필요가 있습니다. 자신과 타인의 행복을 해치는 건 성격강점을 과용하는 것으로 조금 조절해서 쓸 필요가 있습니다. 그래서 성격강점의 균형을 맞추는 것이 아주 중요합니다.</p> <p>▶ 다음 차시 활동 예고</p> <p>다음 시간에는 지금까지 살아왔던 나의 삶을 되돌아 보고 삶의 의미를 정리하는 시간을 가져보겠습니다.</p>	15분

활동지 (2-1)

	강	점	으	로
빛	나	는		나

별칭:

- 대표강점 활용 경험을 구체적으로 정리해보세요.

대표강점	활용경험

- 성격강점 푸드 작품을 붙이세요.



- 성격강점 푸드 작품을 설명해보세요.



제 3회기 : 나의 인생나무		
활동 목표	<ul style="list-style-type: none"> ■ 지금까지 삶을 돌아보고 성찰한다. 	
준비 물	필기도구, 초, 조용한 음악, 활동지(3-1. 3-2)	
단계	활동내용	시간
도입	<p>▶ 명상 음악을 들으며 삶 회상하기</p> <p>명상 음악을 들으면서 지금 이 순간부터 내가 태어났던 순간까지 시간을 거슬러 올라가며 지나온 삶을 되돌아 보겠습니다.</p> <p>▶ 본 회기 활동 안내</p> <p>출생 이후 지금까지 삶을 인생나무에 정리해보면서 자신의 삶을 돌아보는 시간을 가져보겠습니다.</p>	10분
전개	<p>▶ 인생나무 만들기?(활동지 3-1)</p> <p>이번 시간에는 별님들이 태어난 그 순간부터 유치원, 초등학교 입학, 취업, 결혼, 출산 등등 지금까지 살아왔던 순간순간들을 기억해보고 그때 어떤 감정을 느꼈는지 왜 그런 감정을 느꼈는지 되돌아 보는 시간을 가져보려고 합니다. 그리고 그때 별님들이 가장 많이 활용했던 성격강점을 함께 찾아보도록 합니다. 그때는 성격강점이라는 걸 잘 몰랐지만 지금은 알게 되었으니 그때 내가 어떤 성격강점으로 그 시간을 살았었는지도 한 번 살펴보겠습니다.</p> <p>▶ 촛불길을 걸으며 회상하기</p> <p>별님들이 지금까지 살아왔던 삶을 정리했습니다. 그 시간을 생각하며 촛불길을 걸어보겠습니다. 이 길은 현재 자신의 시간에서 시작하여 어머니의 태중으로 들어가는 길이라고 생각하면서 걸어보겠습니다.</p>	60분

정리	<p>▶ 소감 나누기 이번 시간 활동하면서 새롭게 알게 된 점, 느낀 점을 정리하고 나눠보겠습니다.</p> <p>▶ 다음 차시 활동 예고 다음 시간에 여러분이 가지고 있는 많은 긍정적인 자원들을 찾아보는 활동을 하겠습니다.</p>	20분
----	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----

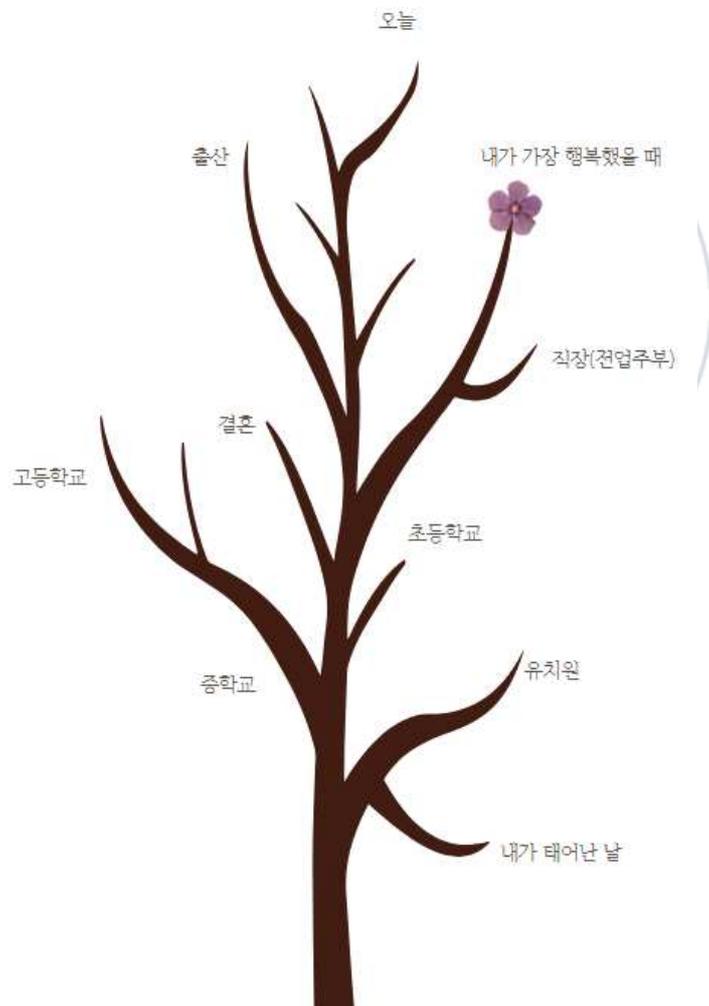


활동지 (3-1)

나의, 인생나무

별칭:

- 지금까지 자신의 삶을 돌아보면서 그 때 느꼈던 감정을 적어보세요.



제 4회기 : 나의 보물상자		
활동 목표	<ul style="list-style-type: none"> ■ 자신의 긍정 자원을 탐색하고, 긍정적으로 자신을 수용한다. 	
준비 물	필기도구, 색연필, 사인펜, 4절지, 명상 음악	
단계	활동내용	시간
도입	<p>▶ 바디스캔 명상하기</p> <p>이번 시간은 자기 몸을 살펴보는 것으로 시작하겠습니다. 편안하게 원으로 둘러서 앉습니다. 지친 일상에서 내 몸을 챙기기란 쉽지 않았을 겁니다. 먼저 지금까지 종종 걸음으로 많은 것을 이뤄낸 나의 발을 느껴봅니다. 그다음은 손으로 느낌을 옮겨보도록 하겠습니다. 부지런히 움직이며 많은 것을 이루어낸 손을 그대로 느껴봅니다. 또 내가 즐거워하는 것들을 할 수 있도록 나의 손이 참 부지런히도 움직였습니다. 내가 잘하고 좋아하는 것들을 생각하며 그것을 할 때의 느낌도 떠올려 보겠습니다. 머리, 어깨, 허리도 함께 느껴보겠습니다.</p> <p>▶ 본 회기 활동 안내</p> <p>이번 시간에는 지금까지 부지런히 움직이며 내 몸이 만들어 낸 나의 보물들을 찾아보려고 합니다.</p>	10분
전개	<p>▶ 전신화에 긍정자원 정리하기</p> <p>4절지에 내 몸을 한번 그려보겠습니다. 어떤 형태든지 상관없습니다. 쿠키런을 그리셔도 무방하지만, 졸라맨은 다음 활동을 위해 피해주셨으면 합니다. 의식의 흐름대로, 그리시고 싶은 자신의 몸을 그려보겠습니다. 그리고 나의 보물상자라고 제목을 붙여보겠습니다.</p> <p>우리가 평소에 잘 알아차리지 못하는 나만의 긍정자원들을 찾아보는 시간을 가져보겠습니다. 별님들이 일상 생활 중에 당연하다고 생각했던 보물들을 꼼꼼히 찾습니다. 먼저 가슴에 대표강점 5</p>	60분

	<p>가지를 쓰고, 머리에 는 나를 표현하는 단어, 손에는 잘하는 것과 좋아하는 것, 발에는 성취한 것과 행복했던 여행지를 최대한 많이 찾아 써보겠습니다.</p> <p>▶ 긍정 피드백 하기</p> <p>여러분이 찾은 긍정 자원을 가지고 모둠원들과 이야기를 나눠보 세요. 이야기를 나눈 후에는 모둠원들이 칭찬과 지지의 글을 써서 전신화 옆에 붙이겠습니다. 이번 시간부터는 함께 활동을 하면서 서로의 이야기를 듣고 공감하면서 모둠원들에게 칭찬과 지지의 글 을 적어서 붙여보겠습니다.</p>	
정리	<p>▶ 소감 나누기</p> <p>이번 시간 활동하면서 새롭게 알게 된 점, 느낀 점을 정리하고 나눠보겠습니다.</p> <p>▶ 과제</p> <p>일상 속에서 감사하고 행복한 일들을 참 많이 놓치고 살아갑니 다. 하루에 감사한 일을 3가지씩 찾아서 매일 기록하도록 합니다. 감사일기를 쓰다 보면 참 소소한 것에 행복을 느낄 수 있다는 것 을 깨달을 수 있습니다.</p> <p>▶ 다음 차시 활동 예고</p> <p>다음 시간에는 내 주변에 있는 나와 관계를 맺고 있는 사람들을 살펴보는 시간을 가지도록 하겠습니다.</p>	20분

활동지 (4-1)

	나	의		보	물	상	자	
--	---	---	--	---	---	---	---	--

별칭:



제 5회기 : 긍정 관계 만다라		
활동 목표	<ul style="list-style-type: none"> ■ 긍정 관계를 탐색하고 관계의 소중함을 알 수 있다. ■ 긍정 관계를 형성할 수 있는 계획을 세울 수 있다. 	
준비 물	필기도구, 활동지, 색연필, 싸인펜, 활동지(5-1, 5-2)	
단계	활동내용	시간
도입	<p>▶ 과제 나눔 지난주에 내주었던 감사일기 쓰는 것은 어떠셨습니까? 지난 일주일 동안 감사일기를 기록하면서 가장 감사했던 일과 그때의 감정은 어땠는지 나눠보도록 하겠습니다.</p> <p>▶ ‘엘리멘탈’ 영상 보기 공기, 물, 흙, 불 4개의 원소가 살아가는 엘리멘탈의 시티, 그들의 삶이 어떤지 함께 보겠습니다. 보실 때는 다양한 원소가 함께 살아가는 모습, 특히 불과 물의 관계에 초점을 맞추어 영상을 보면서 별님 주변에 있는 사람들과의 관계를 떠올려 보겠습니다.</p> <p>▶ 본 회기 활동 안내 이번 시간에는 내 주변의 긍정적인 관계들을 찾고 정리해보는 시간을 가져보겠습니다.</p>	15분
전개	<p>▶ 관계 만다라 만들기(활동지5-1, 5-2) 엘리멘탈의 물이 불을 지지해주는 것처럼 내 주변에 나를 지지해주는 사람들을 생각해 보겠습니다. 그 사람들을 만다라(활동지5-1) 한 칸에 한 사람씩 정리해 보겠습니다. 떠난 분이라 할지라도 현재의 나에게 힘이 되고 있다면 적어보겠습니다. 그리고 다른 만다라(활동지 5-2)에 그 사람의 이름을 적은 칸에 그 사람과 어울리는 색으로 색칠해서 만다라는 완성해 보겠습니다.</p>	60분

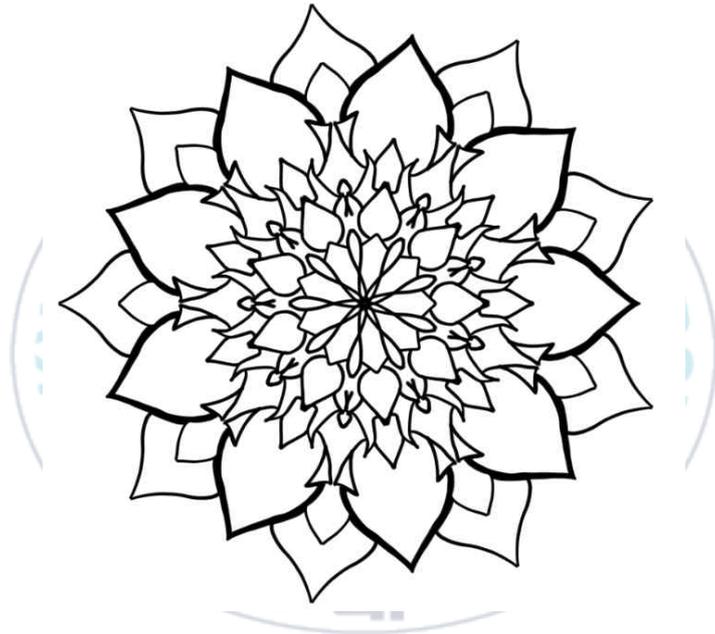
	<p>▶ 관계에서 활용하는 성격강점 정리하기 사람들과의 관계에서 주로 어떤 성격강점을 썼는지 남은 여백에 적어보겠습니다.</p> <p>▶ 소중한 사람 빼기 여러분이 적었던 사람들 중(활동지 5-1)에 가장 소중한 사람을 선택하고 그 사람이 없는 삶을 상상해 보겠습니다. 당신 삶에 어떤 영향을 있을까요? 당신의 삶이 어떻게 달라질까요? 그 사람의 어떤 성격강점이 자신에게 힘이 되었는지 정리해 보겠습니다.</p>	
정리	<p>▶ 소감 나누기 이번 시간 활동하면서 새롭게 알게 된 점, 느낀 점을 정리하고 나눠보겠습니다.</p> <p>▶ 긍정 피드백 하기 모둠원들에게 긍정적인 이야기들, 격려의 말들을 써서 보물상자에 붙여 주십시오.</p> <p>▶ 과제 오늘 나에게 힘이 되고 나를 지지해주고 나에게 긍정적으로 영향을 주는 사람들을 만나봤습니다. 그 사람에게 감사한 마음을 담아 별님들의 시간을 선물하도록 하겠습니다. 시간을 내어 맛있는 음식을 대접을 할 수도 있고, 함께 커피를 마실 수도 있고, 여건이 안 된다면 문자나 카톡이라도 보내면서 별님들의 시간을 선물하도록 하겠습니다.</p>	15분

활동지 (5-1)

관계만다라

별칭:

- 나에게 힘이 되고 지지가 되는 사람들을 한 칸에 한 사람씩 적어보세요.



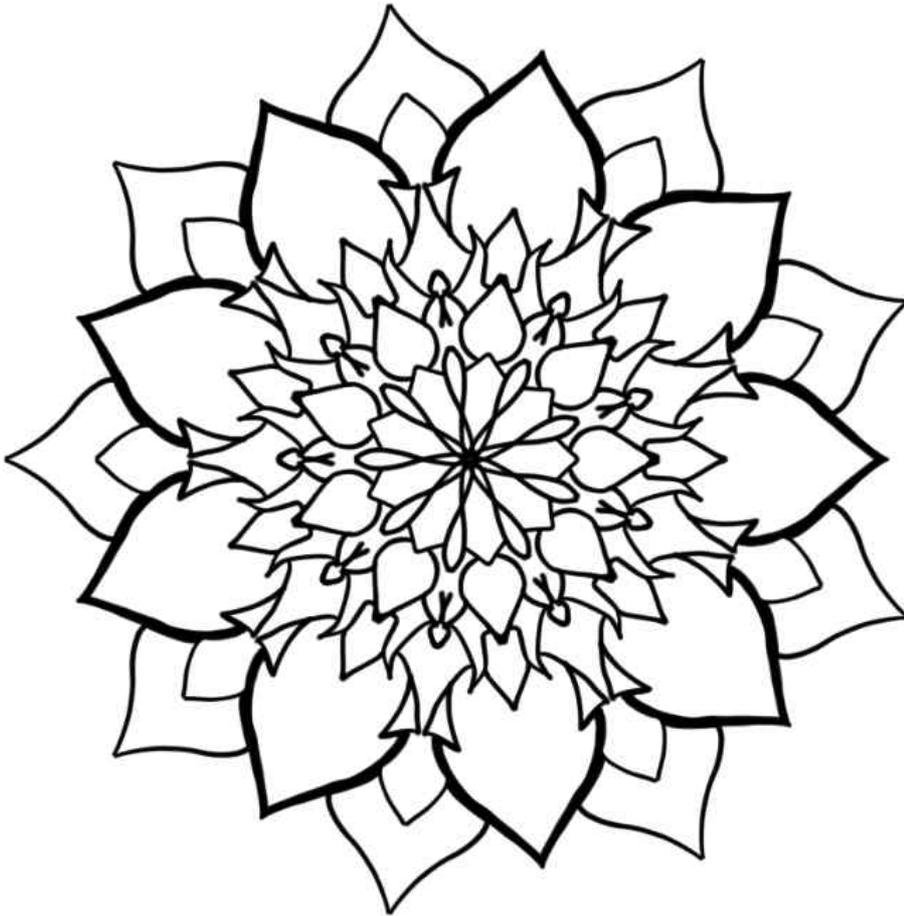
- 나에게 가장 소중한 한 사람을 선택하세요
- 당신의 삶에서 그 사람이 없어진다면 당신의 삶은 어떻게 달라질까요?

활동지 (5-2)

관계만다라

별칭:

- 나에게 힘이 되고 지지가 되는 사람들을 생각하며 적은 사람과 어울리는 색으로 그 칸을 색칠해서 만다라를 완성해보세요.



제 6회기 : 행복 버킷리스트		
활동 목표	<ul style="list-style-type: none"> 버킷리스트를 구체적으로 작성하고 레진아트로 표현한다. 	
준비 물	필기도구, 색연필, 포스트잇, 레진아트 재료, 활동지(6-1)	
단계	활동내용	시간
도입	<p>▶ 과제 나눔 지난 시간에 나에게 힘이 되고 나를 지지해주고 나에게 긍정적으로 영향을 주는 사람들에게 감사한 마음을 담아 별님들의 시간을 선물하는 과제를 내주었습니다. 누구에게 어떤 시간의 선물을 했는지, 선물을 하면서 어떤 느낌이었는지 함께 나눠보도록 하겠습니다.</p> <p>▶ 행복 스피드 게임 '행복'을 생각하면 어떤 단어들 이 떠오르세요? 먼저 모둠별로 다른 색의 포스트잇을 나눠드리겠습니다. 모둠 안에서 행복과 관련된 단어를 최대한 많이 떠올려 보고 포스트 잇 한 장에 단어 한 개씩을 적어서 칠판에 붙여주십시오. 다 붙였으면 비슷한 것끼리 모아 봅시다. 이렇게 정리해 보니 행복하다고 생각하는 것들이 거의 비슷한 것 같습니다.</p> <p>▶ 본 회기 활동 안내 이 시간은 별님들이 삶의 주인공이 되어 원하는 삶을 살아가기 위한 버킷리스트를 구체적으로 정리해 보겠습니다.</p>	10분
전개	<p>▶ 버킷리스트 마인드 맵 만들기(활동지6-1) 여러분이 여러분의 삶의 주인공이 되는 미래의 삶에 대하여 구</p>	70분

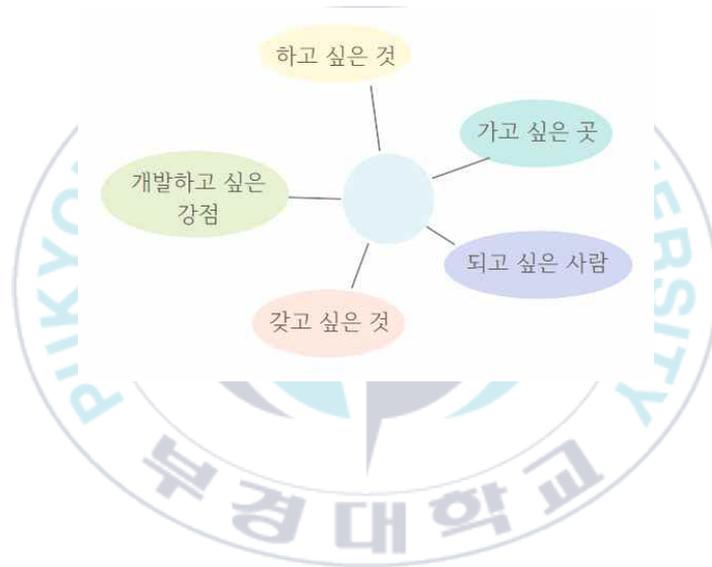
	<p>체적으로 생각해 보고 마인드 맵으로 정리해 보겠습니다. 자신을 위해 개발하고 싶은 성격강점, 하고 싶은 것, 가고 싶은 곳, 되고 싶은 사람, 갖고 싶은 것을 구체적으로 정리해 보십시오. 버킷리스트 중에 가장 이루고 싶은 것 하나를 선택하고 그것을 이루기 위한 구체적인 계획을 세워보도록 하겠습니다.</p> <p>▶ 버킷리스트 레진아트 만들기 버킷리스트 중에서 여러분이 선택한 가장 이루고 싶은 것을 레진아트로 표현해서 열쇠고리로 만들어 보겠습니다. 이 열쇠고리를 지니고 다니면서 여러분의 버킷리스트를 기억하고 그것을 이루기 위해 작은 것이라도 실행하는 여러분이 되도록 다짐해 보겠습니다.</p>	
정리	<p>▶ 소감 나누기 이번 시간 활동하면서 새롭게 알게 된 점, 느낀 점을 정리하고 나눠보겠습니다.</p> <p>▶ 긍정 피드백 하기 모둠원들에게 긍정적인 이야기들, 격려의 말들을 써서 보물상자에 붙여 주십시오.</p> <p>▶ 다음 차시 활동 예고 이번 활동으로 우리가 바라는 것, 이루고 싶은 것들은 쓰고 확인해 보았습니다. 다음 시간에는 버킷리스트를 이루며 살고 있을 10년 후 자신의 모습을 구체적으로 그려보는 시간을 가져 보려고 합니다.</p>	10분

활동지 (6-1)

				행	복
				마	인
				드	맵

별칭:

- 나의 버킷리스트를 마인드맵으로 구체적을 정리해 보세요.

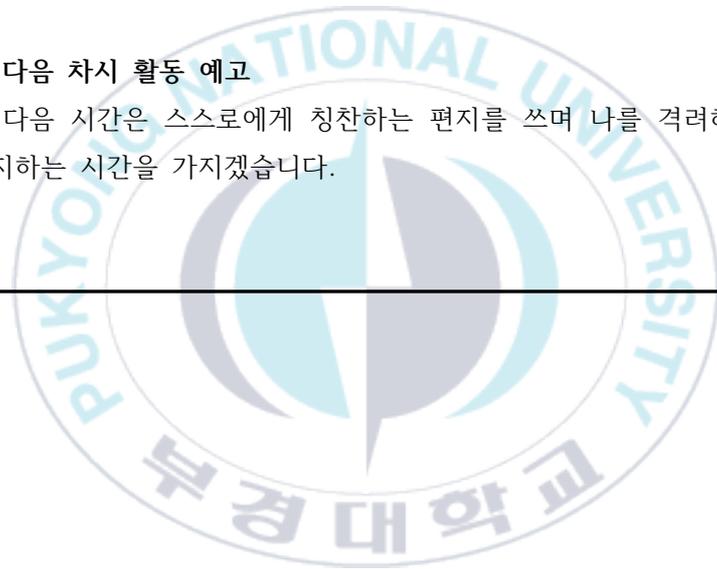


- 가장 이루고 싶은 것은?
 - 조금 더 구체적으로 적어본다면?
 - 그것을 이루었다는 것을 어떻게 알 수 있나요?
 - 현실적으로 내가 할 수 있나요?
 - 언제부터 시작할 수 있을까요?
 - 이것이 당신에게 중요한 이유는 무엇일까요?
 - 어떤 성격강점을 활용할 수 있을까요?



제 7회기 : 행복 폴라주		
활동 목표	<ul style="list-style-type: none"> 10년 후 자신의 모습을 폴라주로 표현하고 성격강점 활용 계획을 세운다. 	
준비 물	필기도구, 4절 색지, 스티커, 색연필, 사인펜, 잡지, 풀, 가위	
단계	활동내용	시간
도입	<p>▶ 나의 꿈 나누기</p> <p>이미지 프리즘 사진에서 내가 살고 싶은 모습을 가장 잘 나타내는 사진을 선택해보겠습니다. 사진을 선택한 이유를 모둠원들과 함께 나눠보겠습니다.</p> <p>▶ 본 회기 활동 안내</p> <p>이번 시간에는 10년 후 별님들의 모습을 조금 더 구체적인 이미지로 표현해보도록 하겠습니다.</p>	15분
전개	<p>▶ 행복 폴라주 만들기</p> <p>4절 색지에 <도입>에서 선택한 사진을 가운데에 붙이고, 그 주변으로 10년 후의 내가 바라는 삶의 모습을 잘 보여주는 이미지를 잡지에서 오려서 붙입니다. 별님들이 만든 하나하나의 버킷을 이루면 별님들은 어떤 모습을 하고 있는지 떠올려 봅시다. 별님들 스스로의 미래를 한번 그려봅시다. 그리고 여백을 예쁘게 꾸미셔셔도 좋습니다. 그리고 앞으로의 삶에서는 어떤 성격강점들을 활용할 수 있는지 가장 많이 활용할 수 있는 강점과 이유도 함께 적어보겠습니다.</p>	60분

정리	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 소감 나누기 이번 시간 활동하면서 새롭게 알게 된 점, 느낀 점을 정리하고 나눠보겠습니다. ▶ 긍정 피드백 하기 모둠원들에게 긍정적인 이야기들, 격려의 말들을 써서 보물상자에 붙여 주십시오. ▶ 다음 차시 활동 예고 다음 시간은 스스로에게 칭찬하는 편지를 쓰며 나를 격려하고 지지하는 시간을 가지겠습니다. 	20분
----	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----



제 8회기 : 만개한 행복의 꽃		
활동 목표	<ul style="list-style-type: none"> 자기 지지를 통해 긍정 정서를 높인다. 	
준비 물	필기도구, 응원편지지, 편지 봉투, 압화, 액자, 예쁜 메모지, 목공풀, 활동지(8-1)	
단계	활동내용	시간
도입	<p>▶ ‘출발’ 가사 음미하기 지금까지 7회기 동안 별님들이 살아왔던 시간도 돌아보고 현재의 나의 모습도 살펴봤습니다. 그리고 미래에 내가 어떤 모습으로 살고 싶은지도 계획해 봤습니다. 앞으로 더욱 성장해갈 별님 스스로를 응원하면서 ‘출발’이라는 노래를 함께 들어보겠습니다. 가사(활동지 8-1)에 집중해서 노래를 들어보겠습니다. 노래를 다 듣고 한줄 소감을 적어보도록 하겠습니다.</p> <p>▶ 본 회기 활동 안내 자기를 응원하고 격려하는 편지를 쓰고, 자신에게 아름다운 선물을 하겠습니다.</p>	10분
전개	<p>▶ 나에게 편지쓰기 지금까지 함께 시간을 보내면서 서로 이야기를 나눌 때마다 별님들이 발전하고 성장하는 모습을 참 많이 볼 수 있었습니다. 자신을 성장시키고 싶은 마음으로 이렇게 시간을 내서 프로그램에 참여하고 과거와 현재, 미래의 자신에 대하여 탐색하고, 자신의 대표강점을 알고 성격강점을 잘 활용하고 있었던 자신의 모습을 발견하고, 삶 속에서 성격강점을 적극적으로 활용하면서 자신을 성장시키려는 계획도 세워봤습니다. 이제는 이렇게 성장한 나를 칭찬하고 격려하고 앞으로 열심히 살아갈 나를 응원하면서 자신에</p>	60분

	<p>게 칭찬과 격려의 편지를 써보도록 하겠습니다. 이 편지는 한달 뒤에 별님들 집으로 배달 될 예정입니다.</p> <p>▶ 압화 액자 만들기</p> <p>편지 내용 중에서 내가 매일 보면서 나에게 힘이 될 한 문장을 선택해서 예쁜 메모지에 써보겠습니다. 메모지를 아크릴 판 가운데에 놓고 주변을 꽃으로 꾸며보도록 하겠습니다. 우리가 지난 날을 회상할 때는 촛불길을 걸었습니다. 별님들이 앞으로 나아갈 날은 별님들 스스로 꽃길을 만들어 가보도록 하겠습니다. 이제는 이 액자를 매일 별님들이 보이는 곳에 두고 지금 이 순간 별님들이 다짐했던 마음으로 살아가도록 응원하겠습니다.</p> <p>▶ ‘페스티벌’ 음악 들으며 축제 즐기기</p> <p>이제 새로운 삶, 더 나은 삶을 살아갈 나를 격려하고 지지하고 응원하였습니다. 이제 신나게 이 순간을 즐겼으면 좋겠어요. 함께 춤추며 축제를 즐겨보도록 하겠습니다.</p>	
정리	<p>▶ 전체 프로그램 활동에 대한 소감 나누기</p> <p>지금까지 긍정심리학 기반 통합예술치료 프로그램에 참여하면서 나에게 의미 있었거나 새롭게 깨달았던 것, 즐거웠던 것을 정리해 보고 소감을 나눠보겠습니다.</p> <p>▶ 전체 프로그램 정리하기</p> <p>이것으로 모든 프로그램은 끝났습니다. 그동안 약 2개월에 걸쳐 8회기 프로그램이 실시되었는데 정말 수고 많으셨습니다. 활동을 하면서 가졌던 다짐들을 기억하면서 삶을 살아가길 기대해봅니다. 모두 수고했습니다.</p> <p>▶ 프로그램 평가 설문</p>	20분

활동지 (8-1)



별칭:

아주 멀리까지 가 보고 싶어
 그곳에선 누구를 만날 수가 있을지
 아주 높이까지 오르고 싶어
 얼마나 더 먼 곳을 바라볼 수 있을지
 작은 물병 하나 먼지 낀 카메라
 때 묻은 지도 가방 안에 넣고서
 언덕을 넘어 숲길을 헤치고
 가벼운 발걸음 닿는 대로
 끝없이 이어진 길을 천천히 걸어가네
 멍하니 앉아서 쉬기도 하고
 가끔 길을 잃어도 서두르지 않는 법
 언젠가는 나도 알게 되겠지
 이 길이 곧 나에게 가르쳐 줄 테니까
 촉촉한 땅바닥 앞서 간 발자국
 처음 보는 하늘 그래도 낮익은 길
 언덕을 넘어 숲길을 헤치고
 가벼운 발걸음 닿는 대로
 끝없이 이어진 길을 천천히 걸어가네

새로운 풍경에 가슴이 뛰고
 별것 아닌 일에도 호들갑을 떨면서
 나는 걸어가네 휘파람 불며
 때로는 넘어져도 내 길을 걸어가네
 작은 물병 하나 먼지 낀 카메라
 때 묻은 지도 가방 안에 넣고서
 언덕을 넘어 숲길을 헤치고
 가벼운 발걸음 닿는 대로
 끝없이 이어진 길을 천천히 걸어가네
 내가 자라고 정든 이 거리를
 난 가끔 그리워하겠지만
 이렇게 나는 떠나네
 더 넓은 세상으로



부록7.

프로그램 만족도 설문지

1. 프로그램에 대한 만족도

	내용	전혀 아니다	아니다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다
1	프로그램에 참여한 것이 즐거웠다.					
2	프로그램에 적극적으로 참여하였다.					
3	프로그램이 자기성장에 도움이 되었다.					
4	프로그램의 전체 구성이 적절했다.					
5	프로그램 각 회기의 활동이 적절했다.					
6	프로그램 운영시간이 적절했다.					
7	다음에도 이 프로그램에 참여하고 싶다.					
8	다른 사람에게 이 프로그램을 권하고 싶다.					

2. 프로그램 참여 후 소감

질문	소감
1. 프로그램 참여 후 느낀 점	
2. 프로그램 참여 후 배운 점	
3. 내 삶에 특히 도움이 된 점	
4. 매체 및 활동 시간 등의 운영에 대한 소감 및 요구사항	
5. 감사일기 과제를 하면서 느낀 점	
6. 시간의 선물 과제 후 느낀 점	

3. 회기별 만족도

	주제	매우 불만족	불만족	보통	약간 만족	매우 만족
1	강점으로 마음열기	1	2	3	4	5
	- 별칭짓고 자기소개하기					
2	나의 인생나무	1	2	3	4	5
	- 인생나무로 삶 돌아보기					
	- 인생 촛불길 걷기					
3	강점으로 빛나는 나	1	2	3	4	5
	- 대표강점을 활용하는 자신의 이미지를 푸드로 표현하기					
4	나의 보물상자	1	2	3	4	5
	- 긍정자원 전신화 그리고 긍정자원 찾기					
	- 긍정피드백하기					
5	관계 만다라	1	2	3	4	5
	- 관계 만다라 만들기					
	- 시간의 선물					
6	행복 마인드맵	1	2	3	4	5
	- 버킷리스트 마인드맵					
	- 레진아트로 버킷리스트 표현하기					
7	행복 폴라주	1	2	3	4	5
	- 행복 폴라주 만들기					
8	만개한 행복의 꽃	1	2	3	4	5
	- 나에게 쓰는 편지					
	- 압화 액자 만들기					