

통합예술치료가 발달장애 자녀 어머니의 자아탄력성에 미치는 효과에 관한 연구*

The Effect of Integrated Arts Therapy on Ego-Resilience for Mothers of Children with Developmental Disabilities

유민희** | 김선아***

Minhee YU | Sunah KIM

초 록

발달장애 자녀 어머니의 양육스트레스는 어머니 자신의 삶의 질을 저하시키고 그로 인해 장애 자녀에 대한 양육의 질이 떨어지게 되기 쉽다. 또한 자녀의 행동 및 학업에 부정적인 영향을 미쳐, 결국 어머니와 자녀의 관계와 가족의 기능에도 악영향을 미치게 된다. 이러한 문제의식에서 출발하여 본 연구는 발달장애 자녀 어머니의 자아탄력성 향상을 위한 통합예술치료 프로그램을 개발하고, 이의 효과를 밝히는 데 목적을 두었다. 이를 위하여 발달장애 자녀의 어머니 3명을 대상으로 주 2회, 120분씩 총 15회기 동안 통합예술치료 프로그램을 진행하였다. 본 연구의 결과는 다음과 같다. 첫째, 대상과의 심층 인터뷰를 통하여 집단의 자아탄력성 특성을 반영한 프로그램을 개발하였으며, 단계별 목표는 초기의 라포형성 및 긍정성, 중기1의 자기조절, 중기2의 대인관계, 후기의 자기효능으로 구성하였다. 둘째, 사전사후 검사에서 통합예술치료는 발달장애 자녀 어머니의 자아탄력성에 긍정적인 효과를 미치는 것으로 나타났다. 자아탄력성 척도검사 결과 연구 대상자들은 모두 사전 점수에 비해 사후 점수가 향상되었으며 풍경구성법에서도 발달장애 자녀 어머니의 자아탄력성 향상에 통합예술치료가 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 셋째, 회기별 행동 분석 및 인터뷰 분석을 통해 통합예술치료 프로그램에 참여한 발달장애 자녀의 어머니의 긍정성, 자기조절, 대인관계, 자기효능 및 문제해결 능력에 대한 긍정적인 변화가 나타났음을 알 수 있었다.

주제어: 발달장애 자녀 어머니, 통합예술치료, 자아탄력성

ABSTRACT

The parenting stress of a mother with a child with a developmental disability is likely to deteriorate the quality of life and parenting. It also affects children's behavior and schoolwork, which in turn has a negative impact on the mother-child relationship and family function. In this respect this study aimed to develop an integrated arts therapy program to improve the ego-resiliency of mothers of children with developmental disabilities and to discuss their effects. The 15-sessions integrated arts therapy program was conducted bi-weekly, each for 120 minutes. The results of this study are as follow. First, based on in-depth interviews with the subjects, the integrated arts program was developed in a way that reflects the characteristics of the group's ego-resiliency. The goal of each stage was composed of initial rapport formation and positiveness, self-regulation, interpersonal relationship, and self-efficacy. Second, the positive effects of the program were proven by the ERS and the LMT. Third, the analyses of each session and post interviews showed that positive changes occurred in the mothers' positivity, self-regulation, interpersonal relationship, self-efficacy, and problem-solving ability throughout the integrated arts therapy program.

KEY WORDS: mothers of children with developmental disabilities, integrated arts therapy, ego-resiliency

* 이 논문은 한양대학교 교내연구지원사업으로 연구되었음(HY-2019년도)

이 논문은 유민희의 통합예술치료가 발달장애 자녀 어머니의 자아탄력성에 미치는 효과에 관한 연구, 한양대학교 석사학위논문을 수정·보완한 연구임.

** 주저자
한양대학교 일반대학원 박사과정
namini1710@naver.com

*** 교신저자
한양대학교 응용미술교육과 교수
sakim22@hanyang.ac.kr

I. 서론

부모가 된다는 것은 누구에게나 다소 심리적인 어려움을 경험하게 하지만 장애 자녀의 부모는 일반 자녀의 부모보다 더 많은 어려움에 처하게 되고, 그로 인해 극심한 스트레스를 겪게 된다. 특히 발달장애 자녀의 부모는 자녀에게 전 생애에 걸친 돌봄 및 보호와 의료지원, 재활 서비스, 그리고 특별 교육을 제공해야 하는데(송경선, 2000) 이와 같은 노력에도 불구하고 다른 자녀들과 비교될 수밖에 없는 발달장애 자녀의 느린 발달 속도는 부모를 더욱 지치게 만든다.

특히 발달장애 자녀의 부모 중에서도 어머니는 장애 자녀를 임신하고 낳은 장본인으로서 극심한 스트레스와 심리적 어려움을 경험하게 된다. 박은신(2003)의 연구에 의하면 장애 자녀를 둔 어머니의 스트레스는 아버지의 스트레스보다 62% 더 높은 것으로 나타났다. 하지만 장애 자녀의 어머니는 가사와 더불어 장애 자녀를 양육하는 데에만 전념하여 생활해야 하기 때문에 자신의 상태를 전혀 돌볼 수 없는 상황에 처하기 쉽다. 실제로 여러 연구에서 발달장애 자녀의 어머니는 양육의 일차적인 책임자로서 자녀를 돌보고 치료하고 교육시키는데 자신의 거의 모든 시간을 사용하고 있다고 보고하고 있다(박진숙, 2018; 한현숙, 2015). 발달장애 자녀 어머니의 양육스트레스에 대해 연구한 이은진(2005)은 장애 자녀 어머니의 상당수가 자녀가 장애를 가지고 태어난 원인이 자신 때문이라는 죄책감을 갖게 되며, 장애 자녀로 인해 사회로부터 고립되어 우울을 호소하고 자기존중감 저하 등의 불안정한 심리상태를 호소한다고 하였다. 이와 같은 발달장애 자녀 어머니의 양육스트레스는 어머니 자신의 삶의 질을 저하시키고 그로 인해 장애 자녀에 대한 양육의 질이 떨어지게 되며 자녀의 행동 및 학업에 부정적인 영향을 미쳐, 결국에는 어머니와 자녀의 관계와 가족의 기능에도 악영향을 미치게 된다.

하지만 발달장애 자녀의 어머니들이 모두 심리적인 어려움을 호소하면서 힘겹게 사는 것만은 아니다. 발달장애를 가진 자녀를 출산한 이후에도 행복하고 건강한 삶을 살아가는 어머니도 있다. 실제로 여러 연구에서 발달장애 자녀의 어머니들이 부정적인 정서만을 경험하는 것은 아니며 장애 자녀를 양육하는 경험에 대한 긍정적인 측면도 있다고 보고한다(김은서, 박승희, 2007; 류소영, 2009; 이종남, 2013; 최난숙, 2008). 또한 발달장애 자녀 어머니의 양육에 대한 긍정적인 지각은 장애 자녀의 양육의 질과 심리·사회적 발달에도 많은 영향을 미치게 된다. 따라서 이제는 발달장애 자녀의 어머니가 경험하는 부정적인 상황, 스트레스, 우울 등을 중점으로 두기보다 발달장애 자녀로 인해 얻을 수 있는 긍정적인 영향과 어머니가 가진 에너지를 활용한 가능성을 중점으로 두고 연구할 필요가 있다.

최근에 이루어지고 있는 인간의 긍정적 내적 자원에 대한 연구 중, 개인의 병리적 증상과 그에 대한 치료보다 인간 내면의 긍정적인 능력을 발견하고 키울 수 있도록 하는 자아탄력성에 대한 연구가 활발히 이루어지고 있는데 자아탄력성(Ego Resilience)이란 내적 긴장과 외적·내적 스트레스 상황에서 융통성을 가지고 효과적으로 대처하는 능력(윤현희, 홍창희, 이진환,

2001), 환경적 요구에 맞춰 통제 수준을 스스로 조절하여 적응해가는 능력을 말한다(박병기, 이선영, 송정화, 2010). 발달장애 자녀의 어머니는 장애 자녀를 양육하는 과정에 있어서 어쩔 수 없이 예측할 수 없는 변화와 상황에 마주하게 되는데, 그러한 상황에서도 유연하게 대처하여 긍정적인 정서를 유지하기 위해서는 자아탄력성이 필요하다. 자아탄력성 증진을 위해 적용할 수 있는 여러 가지 치료방법 중에서 통합예술치료는 복합적이고 다양한 심리적 문제를 나타내는 발달장애 자녀 어머니에게 매우 적합한 치료방법이다. 여러 선행연구에서도 통합예술치료의 다양한 예술 경험은 내담자가 부정적인 정서를 해소하고 삶에서 겪는 어려움에 유연하게 대처할 수 있는 자세를 갖게 하여 자아탄력성 향상에 영향을 미치는 것으로 보고되었다(박명해, 박은아, 천성문, 2017; 이일경, 2015).

하지만 국내 학위논문을 보면 예술치료가 자아탄력성에 미치는 효과성에 대한 연구 총 87건 중 아동과 청소년을 대상으로 한 연구가 61건으로 전체의 약 72%를, 대학생 및 성인을 대상으로 한 연구는 20건으로 약 23%를 차지하였으며 장애인의 어머니를 대상으로 한 연구는 6건으로 단 5%만을 차지하고 있었다. 또한, 이에 관한 예술치료 방법으로는 미술치료가 약 76%로 가장 많이 사용되었으며 통합예술치료는 약 2%로 가장 낮은 비율을 차지하고 있었다. 이처럼 국내의 학위논문 중에는 통합예술치료를 통한 자아탄력성 향상에 관한 연구가 매우 미비하며 특히 발달장애 자녀의 어머니를 대상으로 하는 연구는 극히 저조한 실정임을 알 수 있다.

본 연구에서는 발달장애 자녀 어머니를 대상으로 통합예술치료 프로그램을 개발하고 진행하여 통합예술치료가 발달장애 자녀 어머니의 자아탄력성 향상에 미치는 효과에 대하여 입증하고자 하였다. 이를 위한 구체적인 연구 문제는 다음과 같이 설정하였다. 첫째, 발달장애 자녀 어머니의 자아탄력성 향상을 위한 통합예술치료 프로그램은 어떠한 과정과 방법으로 개발되어야 할 것인가? 둘째, 통합예술치료가 발달장애 자녀 어머니의 자아탄력성에 미치는 효과는 어떠한가? 셋째, 통합예술치료 프로그램에 참여한 발달장애 자녀 어머니는 단계별로 어떠한 변화를 나타내는가?

II. 이론적 배경

1. 발달장애 자녀의 어머니와 통합예술치료

한국장애인개발원에서 실시한 발달장애 자녀의 주돌봄자에 대한 조사에 의하면 어머니가 89.4%로 발달장애 자녀의 거의 모든 가정에서 주로 어머니가 양육을 담당하는 것으로 나타났다. 발달장애 자녀들은 장애특성상 거의 모든 상황에서 보호자의 보살핌을 필요로 하는데, 조사에 의하면 발달장애 자녀는 지적장애, 자폐성장애 등의 장애유형이나 생애주기에 상관없이 일상생활에서 돌봄자의 도움을 필요로 한다는 응답이 약 80%를 차지하였다(김정희, 손인봉,

이은영, 2009). 특히 발달장애 자녀의 어머니는 대부분의 시간을 자녀의 치료와 교육, 기본적인 돌봄을 위해 사용한다. 오순선(2014)에 의하면 발달장애 자녀의 어머니는 자녀 양육의 일차적인 책임자로서 아침부터 늦은 오후까지 발달장애 자녀의 교육과 치료를 위해 자녀와 함께 학교와 병원 혹은 치료실 등을 다니며 하루 중 대부분의 시간을 외부에서 보내고 가정에서는 자녀의 식사와 목욕 등의 돌봄과 양육으로 모든 시간을 보내고 있다고 한다. 이러한 생활 속에서 발달장애 자녀의 어머니는 신체적, 정신적으로 많은 어려움을 겪게 되는데 이성희, 전길양(2004)은 발달장애 자녀의 어머니가 겪게 되는 어려움으로, 자녀의 장애에 따른 증상, 경제적인 부담, 양육으로 인한 신체적 소진과 정신적·심리적인 어려움 등을 꼽았다.

특히 자신의 자녀가 발달장애라는 것을 알게 되었을 때 발달장애 자녀의 어머니는 슬픔, 죄책감, 분노 등의 감정을 느끼며 심리적인 어려움을 경험하게 된다. 이처럼 발달장애 자녀의 어머니는 자녀에 대한 복잡한 감정과 사고 속에서 자녀를 양육하게 되는데 이는 어머니로서의 역할에 대한 부담과 만성적인 양육스트레스를 가져온다(김나영, 윤호열, 1999). 이는 발달장애 자녀에 대한 어머니의 정신적인 혼란이 어머니의 자신감을 상실시켜 자녀양육에 대한 스트레스를 유발시키기 때문이다(김승희, 2011). 또한, 장애 자녀 어머니의 양육스트레스와 우울의 관계를 연구한 임은경(2009)은 어머니의 양육스트레스가 높을 경우, 심한 우울증을 경험하게 되어 심리적 고통을 유발하게 된다고 보고하였다. 이러한 연구들은 발달장애 자녀 어머니의 심리적 어려움이 매우 심각함을 보여주고 있다.

발달장애 자녀 어머니는 신체적, 경제적, 사회적, 심리적인 어려움으로 인해 부정적인 정서를 지니기 쉽지만, 창조적 예술의 경험은 부정적인 에너지를 승화시키고 긍정적인 에너지를 갖도록 하는 기회를 제공한다(정여주, 2008). 즉, 예술을 통한 치유의 경험은 발달장애 자녀 어머니의 삶에 활력을 불어넣어 준다고 볼 수 있으며 이와 같은 예술의 치료적 효과는 발달장애 자녀 어머니가 부정적인 영향을 받기 쉬운 환경에서도 성공적으로 적응할 수 있도록 하는 자아탄력성에도 긍정적인 영향을 미친다. 특히 통합예술치료는 모든 예술의 영역이 통합된 치료방법으로 내담자가 다양한 예술의 경험을 할 수 있기 때문에 단일 예술 매체를 사용한 예술 치료보다 더욱 높은 치료 효과를 얻을 수 있다(김설화, 2003; 홍지영, 2012).

McNiff(2009)는 모든 예술은 치유의 능력이 있다고 하였다. 그는 치료적 활동의 형태는 모두 창의적인 표현을 통해 이루어지며 이러한 창의적인 표현은 끊임없이 변화되는 삶의 환경에서 인간이 자유롭고 유연하게 대응할 수 있도록 해준다고 하였다. 예술 작품은 창조과정에서 인간의 핵심적 이념을 유지하여 내면과 생각을 연결할 뿐 아니라 자신에게 필요한 것이 무엇이며 언제 완성되어질 지에 대한 본능적 감각을 담고 있다. 또한, 창의적인 표현은 그 자체로 자신을 알게 하는 궁극적인 정보의 원천이며, 예술을 통한 창의적인 과정은 활성화와 순환의 과정을 통해 치유를 경험하게 하여 인간이 발전할 수 있는 에너지를 불어넣는다.

2. 발달장애 자녀의 어머니와 자아탄력성

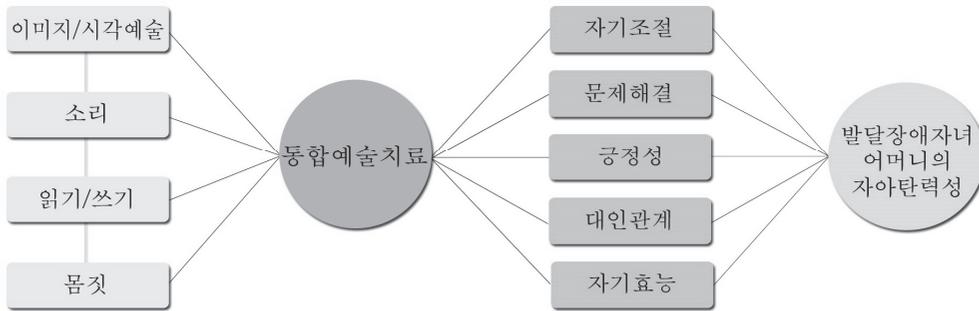
자아탄력성에 관한 연구에서 장애 자녀의 어머니를 대상으로 하는 연구는 매우 미비할 뿐 아니라 장애 자녀의 어머니를 대상으로 한 연구 중에서는 장애 자녀 어머니의 부정적인 정서를 중심으로 두고 연구하는 경우가 매우 많다. 자아탄력성(Ego-Resilience)은 탄력성을 인간이 가진 성격의 한 유형으로 보는 관점으로, 스트레스와 역경 등과 같은 부정적인 상황 속에서도 정서와 행동에 있어서 문제가 나타나지 않고 건강하게 적응해 나가는 사람들의 강인한 개인적 성향을 설명하기 위해서 Block이 제안한 개념이다(박병기, 이선영, 송정화, 2010). Block과 Kremen에 의하면 자아탄력적인 사람들은 자신이 처한 환경에 따라 긴장이나 인내의 수준을 조절할 수 있는 능력을 발휘하여 환경적으로 변화되는 요구에 따라 유연하게 반응하여 성공적으로 적응을 할 수 있다고 한다(김세라, 2008, 재인용). 반면 자아탄력적이지 못한 사람들 즉, 자아취약적이거나 자아경직적인 사람들은 스트레스 상황에서 반응에 대한 조절능력과 융통성이 부족하여 성공적으로 대처하지 못하고 좌절한다.

김소영(2015)은 장애 자녀 부모를 대상으로 한 양육스트레스와 심리적 안녕감의 관계연구에서 자아탄력성이 심리적 안녕감과 정적 상관관계를 나타내며 양육스트레스와는 부적 상관관계를 나타내는 것으로 보고하였다. 즉, 자아탄력성이 높은 어머니는 양육스트레스 상황에서 심리적인 안녕감을 느끼며 살아간다는 것을 말한다. 같은 맥락에서 현인순(2017)은 장애 자녀 어머니를 대상으로 한 연구에서 양육스트레스와 양육유능감의 관계에 있어서 자아탄력성이 유의미한 매개 효과를 나타낸다고 보고하였다. 이는 장애 자녀 어머니의 자아탄력성이 양육스트레스 상황에 대한 대처자원으로서의 효과성을 지니고 있으며 장애 자녀에 대한 양육능력에도 영향을 미치는 것으로 설명될 수 있다.

사람은 누구나 살아가면서 크고 작은 위기의 순간을 경험하게 된다. 앞서 설명한 바와 같이 그러한 위기의 순간에서 필요한 능력을 자아탄력성이라 하였을 때, 특히 발달장애 자녀의 어머니는 장애 자녀 출산에 대한 정신적 스트레스 상황과 예측 불가능한 장애 자녀의 양육 상황에서 겪게 되는 신체적, 심리적인 각종 어려움으로부터 유연하게 적응하며 대처할 수 있는 능력, 즉 자아탄력성의 개발과 향상이 누구보다 절실히 필요하다고 할 수 있겠다. 자아탄력성을 구성하는 요인에 대해서 학자들은 대상과 문화 등에 따라 조금씩 다르게 제안하고 있다. 하지만 자기조절, 문제해결, 긍정성, 대인관계, 자기효능의 5가지 구성요인이 공통적으로 언급되고 있음을 알 수 있다.

이상에서 살펴본 바와 같이 자아탄력성은 장애 자녀 어머니의 양육스트레스 상황에서 우울과 심리적 안녕감, 양육유능감에 있어서 중요한 영향을 미치는 매개 요인임을 알 수 있으며 이러한 결과는 어머니의 삶의 질과 장애 자녀에 대한 양육의 질에도 직접적인 영향을 미친다는 것 또한 알 수 있다. 따라서 자아탄력성은 발달장애 자녀 어머니가 겪을 수 있는 지속적이고 예측 불가능한 스트레스 상황에서 긍정적인 적응과 심리적 안정을 유지할 수 있도록 하는

매우 중요한 내적 자원이라고 할 수 있다. 지금까지 논의한 통합예술치료와 발달장애 자녀 어머니의 자아탄력성의 관계는 <그림 1>과 같다.



<그림 1> 통합예술치료와 자아탄력성

III. 연구 방법

본 연구에서는 문헌연구 연구를 통해서 발달장애 자녀 어머니의 자아탄력성을 위한 치료프로그램의 이론적 근거를 마련하고, 선정된 대상 3인을 인터뷰하여 참여자의 특성을 반영한 통합예술치료 프로그램을 개발하여 실행하였다. 프로그램은 2019년 8월 28일부터 10월 16일까지 사전·사후 검사를 제외하고 주 2회, 120분 씩 총 15회기 동안 진행하였다. 본 연구에서 적용한 통합예술치료 프로그램이 자아탄력성에 미친 영향에 관한 변화를 검증하기 위해서 자아탄력성 척도 검사와 풍경구성법(Landscape Montage Technique: LMT)을 사전·사후에 실행하여 비교 분석하였으며 내담자들의 사전·사후 인터뷰를 통해서 자아탄력성에 관한 변화를 분석하였다.

1. 연구대상

본 연구에서는 서울 S구에 위치한 S장애인가족지원센터를 이용하는 발달장애 자녀의 어머니 중 3명을 대상으로 집단을 구성하여 프로그램을 진행하였다. 대상자들은 자아탄력성 척도가 평균 이상으로 높은 집단이며 개인별로 표현되는 자아탄력성에 관한 문제요소가 다양한 집단으로 구성되었다. 연구 대상자의 특성은 대상을 직접 만나 실시한 인터뷰와 기록지를 토대로 작성하였으며 그 내용은 <표 1>과 같다.

〈표 1〉 연구대상의 특징

대상	연령	특성
대상 A	51세	장애 자녀 - 2남 중 첫째/ 24세/ 남/ 뇌병변, 시각·지적장애
		<ul style="list-style-type: none"> 장애 자녀가 선천적 장애가 아닌 생후 6개월경 교통사고로 후천적 장애를 얻었으며 이에 대한 죄책감을 가진 채 살고 있음 자녀의 장애판정 이후 사회로부터 고립되어 지내며 극심한 우울증을 경험함 장애 자녀의 취학 후 사회활동을 시작하였으며 최근에는 지회 활동과 더불어 사회복지사 자격증 취득을 위한 공부를 시작하였음
대상 B	48세	장애 자녀 - 1남 1녀 중 둘째/ 20세/ 남/ 지적장애
		<ul style="list-style-type: none"> 자신의 모든 에너지를 장애 자녀를 위해 쏟고 있음 현재는 사회로부터 장애 자녀를 지키기 위해서 지회 활동 및 사회제도 개선 운동과 같은 사회 활동을 치열하게 하고 있음
대상 C	48세	장애 자녀 - 2남 중 둘째/ 16세/ 남/ 프라더-윌리 증후군
		<ul style="list-style-type: none"> 자신의 의지가 아닌 A와 B의 권유로 프로그램에 참여함 자녀의 장애판단 뒤에도 장애 자녀 양육과 함께 집안의 대소사를 모두 챙기며 최선을 다하였지만 가족으로부터 인정받지 못해 몹시 서운한 상태 활발하고 에너지가 넘치는 듯 보이나 장애 자녀 양육에 너무 많은 에너지를 사용하여 신체적으로 매우 소진된 상태이며 현재 우울감을 느끼고 있음

2. 자료수집 및 분석

본 연구에서는 양적 분석 자료로 자아탄력성 척도를 사전·사후에 실시하였다. 양적 분석을 통해서 충분히 입증되기 어려운 연구 대상자의 자아탄력성 변화를 분석하기 위해서 풍경구성법(LMT) 그림검사와 함께 심층 인터뷰를 사전·사후에 실시하였으며 회기별 분석을 위해 매회기 프로그램 진행과정을 녹화한 영상, 대상의 작품과 같이 다양한 자료를 수집하여 질적 분석을 실시하였다.

〈표 2〉 자료 분석

양적 자료 분석	질적 자료 분석
<ul style="list-style-type: none"> 자아탄력성 척도 검사 사전·사후 분석 	<ul style="list-style-type: none"> ● LMT 그림 검사 <ul style="list-style-type: none"> - 사전·사후 분석
	<ul style="list-style-type: none"> ● 회기별 관찰기록 및 작품 <ul style="list-style-type: none"> - 회기별 녹화 영상, 행동 변화 및 작품 분석
	<ul style="list-style-type: none"> ● 인터뷰 <ul style="list-style-type: none"> - 사전·사후 분석

3. 검사도구

본 연구에서는 투입된 프로그램의 효과를 검증하기 위하여 자아탄력성 척도 검사와 풍경구성법(LMT) 그림검사를 실시하였다. 첫째, 자아탄력성 척도 검사를 위해 장애아 부모의 탄력성 척도를 연구한 홍은숙(2017)의 척도 검사지를 이용하였다. 척도에 대한 타당도 검증 결과, 문항분석을 통

해 26문항이 구성되었으며 탐색적 요인분석에서는 자기조절, 문제해결, 의사소통기술, 대인관계, 자기효능감, 삶에 대한 만족, 감사하기의 7개의 요인이 탐색되었다. 전체 척도에 대한 Chronbach's α 는 .91로 나타났으며 자아탄력성 척도 검사의 구성 및 신뢰도는 <표 3>과 같다. 각 문항은 총 26문항이며 5점 Likert 척도로 '전혀 아니다' 1점, '아니다' 2점, '보통이다' 3점, '그렇다' 4점, '매우 그렇다' 5점으로 채점하여 최저 26점에서 최고 130점의 점수 분포가 가능하다.

<표 3> 자아탄력성 척도 검사의 구성 및 신뢰도

하위요인	문항수	문항 번호	Chronbach's α
자기조절	5	1, 2, 3, 4, 5	.80
문제해결	3	6, 7, 8	.74
의사소통기술	6	9, 10, 11, 12, 13, 14	.84
대인관계	3	15*, 16*, 17*	.70
자기효능감	3	18, 19, 20	.68
삶에 대한 만족	3	21, 22, 23	.85
감사하기	3	24, 25*, 26*	.84
계	26		.91

*역 문항 채점

둘째, 대상의 호소문제와 변화양상을 진단하기 위해 풍경구성법(LMT) 그림검사를 사용하였다. 1969년 나카이에 의해서 개발된 풍경구성법은 정신분열증 환자를 대상으로 그림을 매개로 한 치료적 접근과 모래놀이치료의 도입여부에 대한 연구 과정에서 활용되면서 치료기법으로 창안된 이후 지속적인 연구로 투사적 기법으로 발전하였다(문수진, 2005). 풍경구성법을 실행할 때 치료사는 내담자가 보는 앞에서 도화지에 검정 사인펜으로 테두리를 그려주고 강, 산, 눈/밭, 길, 집, 나무, 사람, 꽃, 동물, 돌의 10가지 항목을 순차적으로 불러주어 풍경을 그리도록 한다. 풍경을 그린 뒤에는 채색을 하도록 하고 마지막으로 질문을 통해 연상과 지지를 한다.

앞서 나열된 풍경구성법의 항목을 보면 알 수 있듯이 그 항목들은 모두 자연물로 이루어져 있어 사람들에게 친숙하여 접근이 쉬우며 방어가 낮다. 따라서 다양한 대상에게 사용할 수 있다는 장점이 있다. 또한, 풍경구성법은 집-나무-사람검사(HTP), 인물화검사(DAP), 나무그림검사(Tree test) 등의 항목을 포함하고 있기 때문에 한 가지의 그림검사로 내담자의 인지능력, 성격특성, 자아상, 생활 태도 등의 여러 가지 측면을 파악할 수 있다(기정희, 2012).

그림의 해석에서 풍경구성법은 자유도는 높고 객관성은 낮은 그림기법의 특성상(皆藤 章, 1994) 각 항목의 상징해석만을 가지고 객관적인 해석을 하는 것은 위험하며 항목들이 의미하는 상징과 더불어 그림의 전체적인 조화와 느낌을 함께 해석해야 한다. 皆藤 章(1994)는 풍경구성법을 읽는 시점으로 구성과정, 풍경 속의 자기상, 유목성을 사용하였다. 그에 따르면 풍경구성법은 치료사가 지시하는 순으로 강, 산, 눈, 길과 같은 대경군이 배치된 후 집, 나무, 사람의 중경군과 꽃, 동물, 돌의 근경군이 배치되는데 완성된 그림에서 대경군의 구성과 중·근경군의 배치양상을

검토하는 것이 바로 구성과정이다. 풍경 속의 자기상은 인물이 그려진 공간과 위치를 바탕으로 인물이 다른 항목들과 가지는 관계 및 움직임에 포함하여 그림을 분석하는 것이다. 마지막으로 유목성은 그림에서 특히 눈에 띄는 항목으로, 그림을 그린 사람이 주로 호소하는 문제를 드러내는 것일 수 있다. 따라서 본 연구에서는 皆藤 章(1994)가 사용하였던 풍경구성법 그림읽기의 시점인 구성과정, 풍경 속의 자기상, 유목성을 바탕으로 그림을 분석하되 특히 자아탄력성과 관련이 있는 항목의 변화와 주 호소문제를 의미하는 유목성의 변화를 중점으로 분석하였다.

IV. 발달장애 자녀 어머니의 자아탄력성을 위한 통합예술치료 프로그램

본 연구에서는 예술 매체를 통합적으로 사용하는 통합예술치료가 단일 예술 매체를 이용한 치료방법보다 더욱 자유롭고 다양한 예술의 경험을 가능하게 하여 치유의 효과를 높일 수 있을 것으로 보고, 다양한 영역의 예술을 효과적으로 통합한 예술치료 프로그램을 통해 치료의 효과를 더욱 높이고자 하였다. 특히 대상과의 사전 심층 인터뷰를 통하여 자아탄력성에 대한 이론적 틀 안에서 대상의 주 호소문제를 반영한 프로그램을 개발하는 데 중점을 두었다.

1. 치료요인 도출

본 연구의 목표인 발달장애 자녀 어머니의 자아탄력성 향상을 위한 통합예술치료 프로그램의 치료요인을 선별하기 위한 과정은 다음과 같다. 먼저 자아탄력성을 구성하고 있는 하위요인을 분석하여 긍정성, 감정통제, 문제해결, 의사소통 및 대인관계, 자신감 및 자기수용으로 선별한 후, 발달장애 자녀를 둔 어머니의 자아탄력성에 영향을 미치는 일반적인 심리 특성을 분석하였다. 그 결과 불안, 우울, 분노, 갈등, 무력감, 대인관계 위축, 사회적 지지 부족, 좌절감, 낮은 자기효능감과 같은 부정적인 심리적 특성이 자아탄력성과 연관성이 있는 것으로 나타났으며, 이를 바탕으로 긍정성, 자기조절, 문제해결, 대인관계, 자기효능을 치료요인으로 1차 선별하였다. 다음으로 연구 대상자와의 사전 인터뷰를 통해 개인이 가진 주 호소문제와 심리 특성을 분석한 뒤 대상자들에게 공통적으로 나타난 특성을 분석하여 치료요인을 최종 도출하였다.

본 연구에 참여한 연구대상은 개인마다 나타나는 주 호소문제가 있으며 정도의 차이는 있지만 사전 인터뷰 결과 집단을 구성하는 공통적 특성을 발견할 수 있었다. 첫 번째로 자기조절과 관련된 인터뷰 결과, 대상자들은 어려운 일이 생겼을 때 부정적인 감정을 경험하지만 주로 그것을 처리하지 못한 채 신속하게 문제를 해결하기 위해 모든 노력을 기울이는 것으로 나타났다. 이는 발달장애 자녀의 출생 이후 자신에게 닥친 문제로 인해 혼란과 상실감에 휩싸여 손 놓고 있을 수만은 없다는 결심 이후 대상자들에게서 나타나는 공통적인 특징으로 보인다. 따라서 대상자들은 자신의 감정을 인식하고 표현하지 못한 채 억압된 상태로 보이며 이는 결국 대

상자들의 심리적 에너지 소진으로 인해 우울과 같은 정신적인 문제로 나타남을 알 수 있다.

두 번째로 문제해결에 있어서 대상자들은 주로 해결해야 할 문제가 생겼을 때 그것을 해결하기 위해서 자신이 할 수 있는 모든 방법을 찾아 해결하려고 하고 있음을 알 수 있다. 이 또한 발달장애 자녀의 출생 이후 해결해야 할 문제는 자녀와 관련된 문제가 주로 많았으며 자녀와 관련된 문제가 아닐 경우에는 자녀에게 집중하는 것에 방해되는 일들을 빨리 해결해야 하기 때문에 장애 자녀의 치료와 양육에 모든 에너지를 집중하며 지내는 어머니들의 상황상 문제를 신속하게 처리하려는 경향이 생긴 것으로 나타났다. 따라서 대상자들은 문제해결 능력은 매우 높으나 그로 인해 소진되는 에너지와 정신적인 스트레스 및 긴장감이 매우 높은 상태임을 알 수 있다.

세 번째로 의사소통 및 대인관계에 있어서 대상자들은 대부분 어려움을 호소하였다. 이 또한 어려움의 원인이 주로 장애 자녀와 관련되어 있었는데 발달장애 자녀와 어머니에 대한 호의적이지 않은 사회 속에서 자신과 자녀를 지키기 위해 언어의 표현이 강해지는 경향이 나타났으며 자녀를 치료하고 양육하는 데 거의 모든 시간을 사용하거나 장애 자녀를 키우는 힘겨움에 대해서 다른 사람들에게 말하는 것이 싫어서 사람들을 만나는 것을 회피하는 등의 양상이 나타났다. 또한, 타인을 지나치게 배려하거나 의식하는 모습을 통해 대인관계 속에서 받는 상처에 대한 두려움과 타인에게 인정과 지지를 받고자 하는 욕구가 공존하고 있음을 알 수 있다.

네 번째로 자기효능감에 관련된 인터뷰 결과, 대상자들은 대부분 자신이 맡은 역할에 있어서 대부분 잘 해내지 못한 것 같다고 응답하였는데 이는 자신의 역할 중 장애 자녀의 엄마라는 역할에 가장 큰 비중을 두고 살아왔기 때문인 것으로 나타났다. 미래의 자신과 자녀, 가족에 대한 질문에서는 C를 제외한 A와 B가 막연하거나 암담하거나 자신이 없다는 응답을 하였는데 이 또한 발달장애 자녀의 어머니로서 자신의 역할과 부부의 노후, 그리고 자신이 죽은 뒤 남겨질 자녀에 대한 걱정으로 인한 것임을 알 수 있다.

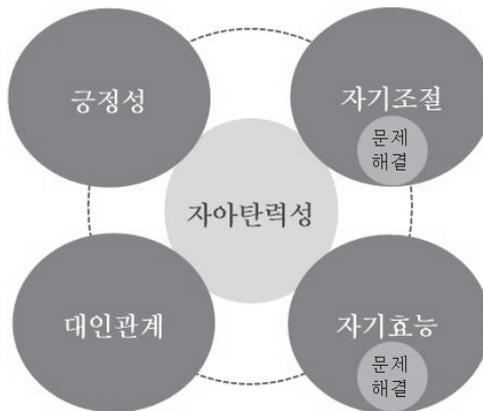
마지막으로 삶에 대한 만족과 감사에 있어서 대상자들은 자신의 삶이 정말 만족스럽고 감사하다고 생각하기보다는 발달장애 자녀의 어머니로 사는 것이 힘들기 때문에 힘을 낼 수 있게 하는 자기 암시의 방법으로 만족과 감사할 이유를 찾는 경향이 있는 것으로 나타났다. 지금까지 서술한 연구 대상자들의 자아탄력성 특성은 <표 4>와 같다.

<표 4> 연구대상의 요인별 자아탄력성 특성

요인	대상	개인별 특성	집단 특성
자기조절	A	감정의 억제 및 억압	자신의 감정을 제대로 인식하거나 해소하지 못한 채 억압된 상태
	B	감정 억제와 잘못된 방법으로 표출	
	C	감정의 억압으로 인한 신체화	
문제해결	A	문제해결력은 높으나 그에 따른 스트레스의 미해결	문제해결 능력은 매우 높으나 과도한 에너지 소모로 인한 스트레스와 긴장감이 높은 상태
	B	문제해결력은 높으나 그에 따른 에너지 소모	
	C	문제해결력은 높으나 그를 위한 긴장감의 지속	
의사소통 및	A	장애 자녀로 인한 단절과 고립의 경험	의사소통에 어려움을 느끼며 대인관계

대인관계	B	장애 자녀 출생 후 의사소통과 대인관계의 어려움	에 대한 두려움과 인정의 욕구가 공존
	C	대인관계가 원만한 듯하나 타인에 대한 지나친 배려와 의식	
자기효능감	A	자신의 역할 수행 능력에 대한 낮은 평가와 미래에 대한 낮은 기대감	C를 제외하고 자신에 대한 낮은 평가와 앞으로 감당해야 할 자기 역할에 대한 자신감이 낮은 편
	B	자신의 역할 수행 능력에 대한 낮은 평가와 미래에 대한 낮은 기대감	
	C	자신의 역할에 대한 높은 책임감과 미래에 대한 철저한 계획과 신념으로 자기효능감이 높은 편	
삶에 대한 만족과 감사	A	현실에 대한 낮은 만족과 우울	만족과 감사할 이유를 찾는 것이 어려운 상황에서 힘을 내도록 하는 수단으로 작용
	B	현실에 대한 낮은 만족감	
	C	우울	

종합하면, 대상자들은 공통적으로 긍정성, 자기조절, 대인관계, 자기효능에 관련한 문제를 나타냈으며 문제해결에 있어서는 스스로 높은 평가와 태도를 보였다. 하지만 대상자들은 문제 해결을 위해 쏟아야 하는 에너지가 너무 많아 그에 따른 긴장감과 스트레스가 매우 높으며 감정을 억압하는 경향이 있어 이에 대한 치료목표를 자기조절에 포함하였으며 문제해결력은 자기효능감과 마찬가지로 자신이 스스로 평가하는 능력의 정도나 태도의 영향을 받는다는 Bandura(1986)의 이론을 바탕으로 자기효능감의 기대효과로 배치하였다. 이와 같은 과정을 거쳐 최종적으로 긍정성, 자기조절, 의사소통, 자기효능을 프로그램의 치료요인으로 선정하였으며 최종 선별된 치료요인은 <그림 2>와 같다.



<그림 2> 최종 선별된 치료요인

2. 프로그램 세부내용

본 연구에서는 도출된 치료요인에 따라 통합예술치료 프로그램을 초기, 중기1, 중기2, 후기 단계로 나누고 단계별 목표를 설정하였다. 프로그램 초기에는 라포형성과 긍정성을, 중기1에

는 자기조절을, 증기2에는 대인관계, 후기에는 자기효능을 단계별 목표로 두어 최종적으로 발달장애 자녀 어머니들의 자아탄력성이 향상될 수 있도록 배치하였다. 통합예술치료 프로그램은 단계별 목표에 맞춰 초기 4회기, 증기1 4회기, 증기2 4회기, 후기 3회기로 사전·사후 검사를 제외한 총 15회기의 프로그램으로 구성하였다. 프로그램의 주제는 회기별 기대효과에 부합하도록 선정하였으며 사용된 매체와 방법 또한 목표와 기대효과에 가장 효과적이면서 연구대상의 성향과 수준에 맞도록 선정하였다.

초기 단계(1회기~4회기)에서는 치료사와 연구대상 간의 감정의 교류가 핵심이기 때문에 무엇보다 연구대상이 편안한 분위기에서 프로그램에 참여하면서 신뢰의 마음을 형성될 수 있도록 하는 것이 중요하다(손모은, 2019). 따라서 본 연구에서 초기 단계는 치료사와 연구대상, 그리고 집단원 간의 신뢰를 경험하고 친밀한 관계를 형성하는 단계로 라포형성과 함께 긍정성의 향상을 목표로 하였다. 이를 위하여 본 연구자는 연구 대상자들이 치료사 및 함께 연구에 참여하는 대상자들과 좋은 관계를 형성하며 라포가 형성될 수 있도록 하였다. 긍정성 향상에 있어서 예술을 통한 창조의 과정은 자신의 능력과 가치를 경험하고 삶에 대한 긍정적인 태도를 가질 수 있도록 한다(이향숙, 2012). 이에 따라 초기 단계에서는 긍정성 향상을 위해 예술 활동에 대한 거부감과 어려움보다 편안한 마음으로 흥미를 느낄 수 있도록 하여 예술을 통해 자기를 표현하며 자신과 자신을 둘러싼 환경을 긍정적으로 인식해갈 수 있도록 하였다.

〈표 5〉 통합예술치료 프로그램 초기 단계

단계	목표	회기	주제	기대효과	예술치료 영역
초기	라포형성, 긍정성	1	My name is	친밀감 형성	놀이, 미술
		2	내가 주인공	자기 탐색, 흥미 유발	음악, 미술
		3	나의 모습 그리고	만족과 감사	문학, 미술
		4	나의 손 이야기	긍정적 자기 인식	음악, 미술

증기 1단계(5회기~8회기)는 치료사와 연구 대상자들 사이의 신뢰가 형성되면서 자기 탐색에 보다 깊이 들어갈 수 있는 단계이다. 따라서 내담자는 자신을 보다 개방하게 되는데 그 과정에서 두려움과 갈등을 함께 경험하기도 한다(배민경, 2018). 이에 치료사는 연구 대상자들에 대한 충분한 이해와 수용을 바탕으로 연구 대상자들의 이야기에 적절하게 반응하여 연구대상의 자기 표현을 거부감 없이 이끌어낼 수 있어야 함에 중점을 두었다. 증기1 단계에서는 연구 대상자의 부정적인 감정을 효과적으로 다루고 자기조절력을 기를 수 있도록 하는 데 목표를 두었다.

〈표 6〉 통합예술치료 프로그램 증기1 단계

단계	목표	회기	주제	기대효과	예술치료 영역
증기1	자기조절	5	걱정말아요 그대	자기 탐색 및 표현	음악, 문학
		6	내 마음의 자유	감정표출 및 해소	영화, 미술
		7	빨래	자기 역할 이해 및 수용	연극, 미술
		8	나의 마음 한 땀, 한 땀	자기통제	음악, 미술

중기 2단계(9회기~12회기)는 치료사와 연구 대상자들 사이에서 형성된 신뢰를 기반으로 더욱 자유로워진 자기표현과 피드백을 통한 연구 대상자들 간의 역동성이 더욱 활발해질 수 있는 단계이다. 연구 대상자들은 서로가 비슷한 어려움을 경험하며 비슷한 문제를 가지고 살아가고 있다는 보편성을 인식하여 자기 이해와 더불어 타인을 이해하는 것이 가능해지며 집단에서 개인이 중요한 역할로서 참여하게 된다(장수용, 2015). 이에 따라 중기 2단계에서는 타인 이해를 위한 의사소통 능력의 향상과 더불어 공감과 지지와 같은 타인과의 긍정적인 상호작용을 통한 대인관계 능력 향상에 목표를 두었다.

〈표 7〉 통합예술치료 프로그램 중기2 단계

단계	목표	회기	주제	기대효과	예술치료 영역
중기2	대인관계	9	공감 왕	의사소통 능력 향상	놀이, 미술
		10	이 상을 드립니다	타인이해	영화, 미술
		11	내가 네 편이 되어줄게	공감	음악, 문학
		12	둘이 살짝 손잡고	지지경험	동작, 미술

Yeaton은 후기 단계가 집단이 경험한 변화와 학습된 내용을 총체적으로 정리하고 공고히 하여 일상에서 효율적으로 적용할 수 있도록 하는 매우 중요한 단계라고 하였다(강진령, 2016, 재인용). 이에 따라 후기 단계(13회기~15회기)에서는 이전 단계에서 형성된 긍정성과 자기조절능력, 대인관계 능력을 바탕으로 자기효능감을 향상시켜 미래에 대한 용기와 의지를 회복할 수 있도록 하는 데 중점을 두었다.

〈표 8〉 통합예술치료 프로그램 후기 단계

단계	목표	회기	주제	기대효과	예술치료 영역
후기	자기효능	13	난 예뻐	긍정적 자아상 형성	음악, 미술
		14	꿈을 신고 두둥실	문제해결력 향상	문학, 미술
		15	나는 이제 나를 생각합니다	자기 가치감, 성취감	문학, 요리

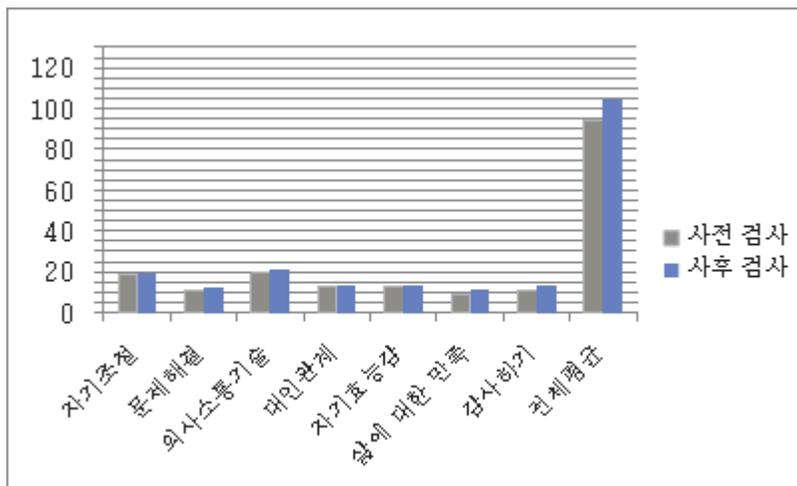
본 연구에서는 통합예술치료 프로그램의 치료적 효과를 높이기 위하여 매회기마다 도입, 전개, 마무리의 총 3단계로 구성하여 체계적으로 프로그램이 진행될 수 있도록 하였다. 도입 단계에서는 환영 인사와 안부를 나누며 편안한 분위기를 조성한 후 흥미를 유발하거나 심신을 이완시키고 활동에 대한 집중도를 높일 수 있도록 구성하였다. 또한 워밍업을 통해 다양한 예술의 체험과 표현이 이루어지며 통합예술치료과 과정이 전개 과정에까지 자연스럽게 연결되어 이루어질 수 있도록 구성하였다. 전개 단계에서는 다양한 통합예술 매체를 통해 자신의 내면을 더욱 깊이 있게 마주하고 마음껏 표현할 수 있도록 하였다. 마무리 단계에서는 작품에 대한 감상과 함께 소감을 나누며 활동에 대한 자신의 감정과 생각을 스스로 정리할 수 있도록 하였으며 오늘의 감사한 일을 나누고 서로 칭찬하는 시간을 가지며 긍정적인 마음으로 활동을

마무리할 수 있도록 구성하였다.

V. 연구 결과

1. 자아탄력성 검사 결과 분석

본 연구에서는 자아탄력성 향상에 대한 통합예술치료 프로그램의 효과성을 측정하기 위하여 프로그램 시작 전 사전 검사를 실시하고 프로그램의 종결 후 사후 검사를 실시하여 자아탄력성 척도 점수의 변화를 비교하였다. 연구대상의 전체 평균점수 변화를 살펴보면 사전 점수 94.3점에서 104.3점으로 10점이 상승하였음을 알 수 있으며 사전 점수에 비해 사후 점수가 상승되기는 하였지만 애초에 사전 점수가 매우 높아 사후 점수와의 차이가 크지 않다. 이러한 양상은 특히 A와 C에게 두드러지게 나타났는데 이는 초기 상담에서 연구대상이 가지는 자기방어의 영향으로 인한 것으로 판단된다. 이는 연구대상과의 사전 인터뷰에서 나타난 호소문제와 척도 점수와의 불일치를 통해 알 수 있으며 다음으로 이루어진 그림검사 분석에서도 방어적인 특성이 두드러지게 나타난 점에서도 드러난다. 이에 근거하여 연구대상의 자아탄력성 점수는 보고된 점수보다 낮을 수 있을 것이라 예상할 수 있다. 결과적으로 연구대상의 사전 점수가 매우 높았음에도 불구하고 모든 요인에서 점수가 상승되었으며 이는 자아탄력성을 구성하는 요인을 단계별 치료목표로 배치하여 진행한 통합예술치료 과정이 연구대상의 자아탄력성 향상에 긍정적인 영향을 미친 것으로 해석될 수 있다. 연구대상 집단의 자아탄력성 사전·사후 점수 변화는 <그림 3>과 같다.



<그림 3> 연구대상의 자아탄력성 사전·사후 차이 비교 결과

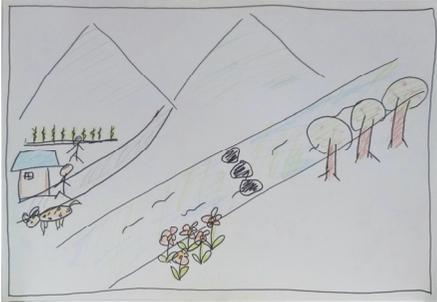
2. 풍경구성법(LMT) 그림검사 결과 분석

1) A의 LMT 그림검사 사전·사후 비교 분석

사전 그림을 그리면서 A는 한숨을 쉬 뒤 의욕이 없는 듯 펜을 살짝 잡은 상태에서 그림을 그렸으며 중간중간 머뭇거리거나 주저하는 모습을 보였다. A는 논에 일하러 나가는 농부를 그렸으며 자신은 그리지 않았다. 이는 LMT의 사람 그림에 있어서 표현되는 경계심과 자신에 대한 방어와 관련이 있는 것으로 볼 수 있으며(기정희, 2010) 기호화된 인물을 원경에 그렸다는 점 또한 방어의 의미로 해석될 수 있다(皆藤 章, 1994). A의 사전 그림은 전체적으로 공허한 느낌이 들며 선과 채색에 힘이 없어 우울하고 쓸쓸한 느낌을 준다. 특히 길 바로 옆, 안쪽으로 고립되어있는 듯한 집과 매우 작은 논은 주로 우울을 나타내는 경향이 있다(皆藤 章, 1994). 또한 집에 문이 없는 것으로 보아 타인과의 관계 형성에 대한 불안감이나 고립감과 같은 대인관계에 대한 어려움이 표현된 것으로 볼 수 있는데(기정희, 2010) 이는 A의 자녀가 장애 판정을 받고 난 뒤 오랜 시간 세상과 단절되어 지내온 경험에 의한 것으로 보여진다.

사후 그림을 그릴 때는 책상에 바짝 붙어 앉아 살짝 미소를 지은 상태에서 그림을 그렸다. 그림 속의 사람은 A의 부부로, A는 사전 그림에서 자신이 아닌 타인을 그리는 모습으로 방어적인 태도를 보였으나 사후 그림에서는 부부의 모습을 그리며 그림 속에서 자아상을 표현하는 변화를 보였다. 사후 그림에서 가장 눈에 띄는 변화는 전체적으로는 그림의 구성 및 통합성, 혼색이며 세부적으로는 길의 형태와 강과의 관계성, 논과 밭의 크기, 그리고 태양이다. 사전 그림은 공허하고 쓸쓸하며 우울한 느낌을 주었다면 사후 그림은 보다 내용이 채워지고 채색에도 혼색을 사용하여 생기있는 느낌을 준다. 길은 강과 관계성을 가지며 다리로 연결되었고 논과 밭은 크기가 커졌는데 이는 자아탄력성의 요인 중 긍정성의 향상과 관련이 있다(신동진, 2015). 또한 사후 그림에는 집에 문이 생겼으며 동물과의 관계성을 표현하였는데 이는 A의 대인관계 능력 또한 긍정적으로 변화되었음을 보여주는 것으로 해석할 수 있다. A의 사전·사후 그림의 분석 내용은 <표 9>와 같다.

<표 9> A의 풍경구성법 사전·사후

항목	사전	사후
그림		

전체 분위기	전체적으로 공허하고 쓸쓸한 느낌이 들며 선과 채색이 약하고 힘이 없다. 원경에 그려진 기호화된 인물 상에서 방어적 태도가 느껴진다.	그림의 내용과 색감이 풍부해져 생기있는 느낌을 준다. 그림의 요소 간의 조화와 관계성이 느껴진다.
자아탄력성 변화 분석		
<p>사전에 A는 자아탄력성에 있어서 삶에 대한 만족은 낮으나 감사하려는 마음만 높은 심리적 불균형과 사회적 고립으로 인한 깊은 우울의 경험이 주된 특징으로 나타났었다. A의 사전 그림은 전체적으로 공허한 느낌이 들며 선과 채색에 힘이 없어 우울하고 쓸쓸한 느낌을 주며 고립되어있는 듯한 집과 매우 작은 눈에서도 A의 우울감이 표현되었다. 또한 집에 문을 생략하였다는 점과 기호화된 인물을 원경에 배치하여 그린 점으로 보아 A의 방어적 태도와 대인관계에 대한 어려움이 표현된 것으로 볼 수 있다. 통합예술치료 프로그램의 참여 후 A는 삶에 대한 만족의 점수와 의사소통의 점수가 가장 많이 상승되었다. A의 사후 그림은 사전 그림에 비해 전체적으로 그림의 내용이 통합되어 조화를 이루었으며 색감이 풍부해져 생기 있는 느낌을 준다. 또한 사람 그림에서 자신과 타인, 자신과 동물의 상호작용을 표현하였는데 이를 통해 A의 방어는 낮아지고 대인관계 능력이 향상된 것을 알 수 있다. 그와 더불어 길은 강과 관계성을 가지며 다리로 연결되었고 눈과 발은 크기가 커졌는데 이는 A의 긍정성이 향상된 것으로 해석할 수 있다.</p>		

2) B의 LMT 그림검사 사전·사후 비교 분석

사전 그림을 그릴 때 B는 그림을 그리는 것이 힘겨운 듯 한숨을 쉬며 머뭇거리는 모습을 자주 보였다. B는 강아지와 산책하러 가고 있는 자신의 모습을 그렸으며 기분은 나쁘지는 않고 잔잔하며 평화롭다고 하였다. B의 그림은 풍경의 요소들이 조화롭지 못하고 구획을 나누어 그렸으며 길과 사람 사이에 강을 두어 매우 고립된 듯한 느낌을 준다. 이와 같은 구획 나누기는 주로 힘든 상황으로부터 회피하고자 할 때 나타나는 표현인데(신민섭, 2014) 회피에 대한 표현은 정면을 향하지 않고 측면으로 그려진 사람의 얼굴 방향에서도 나타나고 있다(김동연, 공마리아, 최외선, 2002). 이는 B가 자신의 자녀를 지키는 과정과 상황에서 느끼는 불안과 긴장, 그리고 의사소통 및 대인관계에 대한 어려움과 관련이 있을 것으로 보인다. B의 그림과 같이 원근감이 없는 풍경은 주로 불안정한 내적 상태를 나타내며 강과 길의 병행 또한 의식과 무의식의 관계성이 구축되지 않은 내적 불안정 상태를 시사하는 것일 수 있다(皆藤 章, 1994).

사후 그림을 그릴 때는 매우 밝은 표정으로 그림을 그렸으며 기분이 좋은 듯 콧노래를 부르기도 하였다. B의 사후 그림에서 눈에 띄게 나타나는 변화는 그림의 구도가 구획화에서 벗어났으며 원근감이 표현되어 사전 그림에 비해 안정적인 느낌을 준다는 것이다. 이러한 구성의 안정성과 통합성, 색채 사용의 다양함과 같은 변화는 긍정성 영역의 향상이 그림에서도 표현된 것으로 보인다. 사후 그림에서 사람의 위치가 사전에 비해 멀어지기는 하였으나 측면을 향하고 있던 사람의 얼굴은 정면으로 그려졌고 길과 연결되어 있지 않아 고립되어있던 사람과 길의 위치가 외부로 나갈 수 있도록 연결되었다는 점으로 보아 사전에 외부와의 접촉에 대한 거부감과 부담감을 표현하였던 B가 사후에는 긍정성과 더불어 의사소통 기능이 향상되면서 고립에서 벗어나 세상과 직면할 수 있는 용기를 가지게 된 심리적 변화의 투사가 나타난 것으로 판단된다. B의 사전·사후 그림의 분석 내용은 <표 10>과 같다.

〈표 10〉 B의 풍경구성법 사전·사후

항목	사전	사후
그림		
전체 분위기	전체적으로 그림의 통합성이 부족해 보이며 원근감이 없고 요소들로부터 단절되어 고립되어있는 느낌이다.	원근감이 표현되어 안정적으로 보이며 사전 그림보다 전체적으로 그림의 내용이 통합을 이루었고 생기가 느껴진다.
자아탄력성 변화 분석		
<p>B는 의사소통을 비롯한 대인관계에 대한 어려움을 주로 호소하였으며 삶에 대한 만족과 감사에 대한 낮은 평가도 의사소통 문제의 영향을 받은 것으로 나타났었다. B의 사전 그림에서 나타난 구획화 및 길과 사람 사이에 강을 두어 매우 고립된 듯한 구조와 정면을 향하지 않고 측면으로 그려진 사람의 얼굴 방향에서 B가 대인관계에서 느끼는 어려움을 회피하고자 하는 경향이 나타났음을 알 수 있다. 또한 원근감이 없는 풍경, 강과 길의 병행은 의식과 무의식의 관계성이 구축되지 않은 B의 내적 불안정 상태가 표현된 것으로 볼 수 있다. 통합예술치료 프로그램의 참여 후 B는 삶에 대한 만족의 점수와 감사하기, 의사소통의 점수가 가장 많이 상승되었다. B의 사후 그림은 그림의 구도가 구획화에서 벗어났으며 원근감이 표현되어 사전 그림에 비해 안정적인 느낌을 준다. 이러한 구성의 안정성과 통합성, 색채 사용의 다양함과 같은 변화는 긍정성 영역의 향상으로 해석될 수 있으며 사람의 얼굴이 정면으로 그려졌고 길과 연결되어 있지 않아 고립되어있던 사람과 길의 위치가 외부로 나갈 수 있도록 연결되었는데 이는 사전에 외부와의 접촉에 대한 거부감과 부담감을 표현하였던 B가 사후에는 긍정성과 더불어 의사소통 기능이 향상되면서 어려움을 회피하지 않고 직면하고자 하는 용기와 내적 에너지가 상승된 것으로 보인다.</p>		

3) C의 LMT 그림검사 사전·사후 비교 분석

사전 그림을 그릴 때 C는 계속해서 “저는 그림을 진짜 못 그려요.”라고 말하며 매우 어두운 느낌의 표정으로 그림을 그렸다. C는 인터뷰와 척도검사의 모든 영역에서 긍정적인 태도와 높은 점수를 보였으나 이는 초기 상담에 대한 높은 방어 수준의 영향이 있는 것으로 나타났었다. 그림에서도 강한 필압과 다양한 색감의 사용으로 긍정적인 에너지가 느껴지는 듯하지만 그림의 요소를 나열하듯 그려 원근감이 느껴지지 않고 불안정해 보이는 구도와 테두리를 벗어나는 산의 능선은 내면이 안정적이지 못하고 기분의 변화가 큰 사람들에게 나타나는 특징이며(皆藤 章, 1994) 이는 자신의 감정을 억압하는 경향이 매우 심한 C의 불안정한 내면의 상태가 그림에 투사된 것으로 보여진다. 또한 C는 그림 속 자신이 산책을 하고 있다고 설명하였지만 눈의 초점과 표정이 없으며 경직되고 움직임이 거의 없어 보이는 사람의 모습은 C의 내적 세계에 활동성이 없음을 나타낸 것으로 볼 수 있으며(皆藤 章, 1994) 자신과 길 사이를 막고 있는 커다란 바위가 그려진 것으로 보아 자신이 가고자 하는 방향에서 느껴지는 방해물이 표현

된 것으로 해석될 수 있다(기정희, 2010).

사후 그림에서 C는 그림의 내용은 개화 시기인 초봄의 이른 오후, 기분전환을 하기 위해 집 안에서 창밖을 바라보는 자신의 모습을 그렸다. C는 그림으로는 표현할 수 없었지만 기분이 매우 좋고 편안하여 환하게 웃고 있는 모습이며 집 앞쪽으로는 넓은 꽃밭이 있다고 설명하였다. 사후 그림에서 가장 크게 나타난 변화는 돌의 위치와 강의 위치와 크기, 사람의 모습이다. 사전 그림에서 돌은 자신과 길, 자신과 동물의 사이를 가로막는 걸림돌이었으나 사후에는 강을 건널 수 있는 디딤돌로 용도가 변화되었는데 이는 장애물을 대하는 C의 태도가 긍정적으로 변화되었음을 나타낸다(신동진, 2015). 또한 사람의 위치가 집안으로 옮겨져 있는데 이는 C의 에너지가 아직 낮은 상태임을 나타내고 있지만 사전 그림에서 표현되었듯 자신의 내면은 돌보지 못하고 자신을 둘러싼 외부환경에 대한 지나친 긴장감을 가지고 있던 C가 자신이 좋아하는 시간을 누리는 그림을 그림으로써 자신을 돌보려는 마음을 가지게 된 것으로 보여진다. 또한 사람과 동물 사이의 거리는 자아탄력성의 요인 중 대인관계를 나타내는 요소로 해석되는데(신동진, 2015) 사후 그림에서 가까워진 동물과 사람의 거리는 C의 대인관계 능력이 향상된 것으로 해석될 수 있다. 하지만 사후 그림에서 요소들의 구성이 아직 조화롭지 못한 점을 고려하였을 때 C의 자아통합을 위해 지속적인 상담 및 치료가 필요할 것으로 사료된다. C의 사전·사후 그림의 분석 내용은 <표 11>과 같다.

<표 11> C의 풍경구성법 사전·사후

항목	사전	사후
그림		
전체 분위기	그림의 요소들이 각각 나열되고 강하게 그려져 전체적으로 조화롭지 못하고 긴장되고 경직된 느낌이다.	아직은 전체적인 조화를 이루지 못하였지만 사전 그림에 비해 요소들의 조화로운 구성을 시도하였다.
자아탄력성 변화 분석		

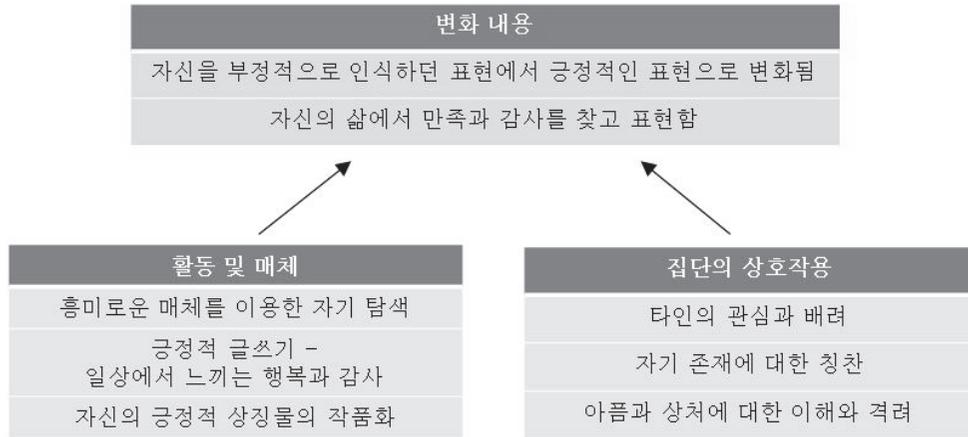
C는 문제해결을 비롯한 자신의 역할 수행에 대한 지나친 에너지의 소모로 정작 자신의 신체와 정서를 전혀 챙기지 못하고 방치되어 있었다. 즉 자아탄력성에 대한 C의 주된 문제는 매우 높은 감정의 억압으로 나타났다. C의 사전 그림은 그림의 요소를 나열하여 그려 원근감이 느껴지지 않아 불안정해 보이며 테두리를 벗어나는 산의 능선을 통해 안정적이지 못한 C의 내적 상태가 표현된 것으로 판단된다. 길을 막고 있는 커다란 바위 옆에 서 있는 사람의 경직된 모습에서는 스트레스 상황과 긴장감이 느껴지는데 눈의 불명확한 초점과 표정이 없는 사람의 모습에서 C의 내적 세계에 활동성이 없는 상태가 표현된 것으로 볼 수 있다. 또한 동물과 사람의 거리가 매우 멀며 그 사이에 장애물이 놓여있는 것으로 보아 대인관계에 대한 어려움이 표현되었다고 볼 수 있다. 통합예술치료 프로그램의 참여하면서 C

는 자신의 부정적인 감정을 타인에게 개방하기를 어려워하던 모습에서 점차 자신의 감정을 표현하는 모습으로 변화되었으며 사후에는 자기조절의 점수가 가장 많이 상승되었는데 이러한 점수 변화가 사후 그림에서도 나타난 것으로 판단된다. C의 사후 그림에서 사전에는 걸림돌이었던 돌의 용도가 강을 건널 수 있도록 돕는 디딤돌이 되었는데 이는 자신이 겪는 장애물에 대한 태도가 긍정적으로 변화된 것으로 해석될 수 있다. 또한 사람의 위치가 집 안으로 변화되었는데 이는 자신의 신체와 내면을 돌보지 않던 C가 프로그램의 참여 이후 자신을 더욱 아끼고 보살피게 된 것으로 해석될 수 있으며 동물의 위치가 자신과 가까워진 것으로 보아 대인관계 능력 또한 향상된 것으로 보인다.

3. 단계별 변화 과정 분석

초기 단계는 치료사와 내담자, 그리고 집단원 간의 신뢰를 경험하고 친밀한 관계를 형성하는 단계로 라포형성과 함께 긍정성의 향상을 목표로 하였다. 초기 단계 프로그램의 시작 시점에 연구대상은 주로 “저는 제 이름을 너무 싫어했어요.” “나는 여성스럽지 않았는데...” 라고 하거나 나의 모습을 떠올리는 활동에는 중 어두운 느낌의 표정을 짓는 등 자신에 대한 부정적인 인식을 표현하였다. 하지만 여러 가지 예술 활동을 통해 부정적인 정서를 정화시면서 “OO이를 키운 것과 지금까지 잘 살아온 것 자체가 참 잘한 일 같아요. 그리고 앞으로 제 손은 지회를 더욱 크게 키우는 일을 할 것 같아요.” “나의 삶이 더욱 좋아지길 바랍니다.”와 같이 자신에 대한 긍정적인 인식과 표현으로 변화되는 모습을 관찰할 수 있었으며 “비록 사고로 장애를 가지게 되었지만 내 옆에 있어 준 것만으로 감사해서 눈물이 날 때가 있어요.”와 같은 말로 자신을 둘러싼 환경에서 느낄 수 있는 만족과 감사를 표현하기도 하였다. 대상자 A와 B는 삶에 대한 만족과 감사와 같은 긍정성에 대한 요인이 부족하였으나 예술 활동을 통해 삶의 활력을 얻고 자신과 자신의 환경을 긍정적으로 인식할 수 있게 된 것으로 보이며 특히 B는 지회 활동을 이끌어가는 역할에 대한 어려움으로 생긴 부정적 자기인식이 “B는 이미 너무 열심히 일하고 있어.”와 같은 집단원의 긍정적인 피드백과 지지를 통해 긍정적으로 변화될 수 있었다고 판단된다.

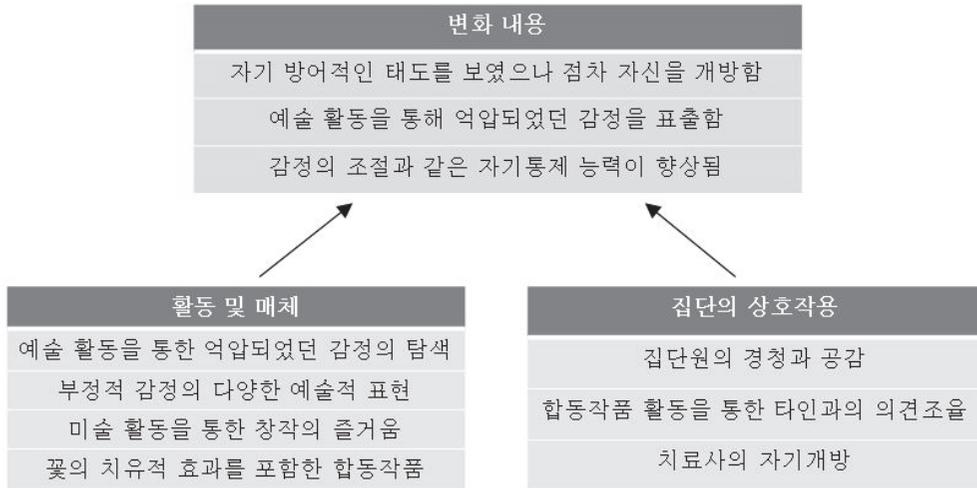
앞서 살펴본 바와 같이, Prinzhorn은 창의적인 예술은 건강과 활력의 원천으로서 삶을 긍정적으로 여길 수 있도록 하는 충동(McNiff, 2009, 재인용)이라 하였으며 이러한 창의적 예술을 통합적으로 사용하는 심리치료 방법인 통합예술치료는 예술을 통해 인간의 전반적인 상황을 치료하기 때문에 삶을 대하는 마음가짐과 태도에 매우 긍정적인 영향을 미친다고 볼 수 있다 (김은화, 최세민, 2011). 통합예술치료를 통한 연구대상의 초기 단계 변화는 <그림 4>와 같다.



〈그림 4〉 초기 단계 변화와 분석

중기1 단계는 치료사와 연구 대상자들 사이의 신뢰가 형성되면서 자기 탐색에 보다 깊이 들어갈 수 있는 단계로 예술 활동을 통해 거부감 없이 자기표현이 이루어지도록 하였으며 최종적으로 연구 대상자의 부정적인 감정을 효과적으로 다루어 자기조절력을 향상시키는 데 목표를 두었다. 활동 중 A는 자신은 늘 긍정적인 모습만 보이려고 한다고 하였으며 B는 “어릴 때부터 가정 형편이 좋은 편이 아니었고 가부장적인 아버지 밑에서 눈치를 보면서 살다 보니 많이 억압되어 자랐어요.”라고 하였다. 또한 C는 “내가 힘들 때는 다른 사람들을 잘 만나지 않으려고 해요.”라고 하였는데 이와 같은 표현에서 모든 연구대상은 자기조절에 있어서 감정을 억제하고 억압하는 경향이 있음이 나타났다. 중기 1단계 활동에 참여하면서 연구대상은 점차 자신을 개방하고 자신의 감정을 적극적으로 표현하게 되었으며 “새로운 경험을 할 수 있는 예술치료를 통해 나의 마음을 들여다보는 기회가 돼서 감정이 해소되는 것 같아요. 도움이 많이 돼요.”라며 만족감을 표현하기도 하였다. 특히 사전 검사에서 자기조절에 대한 문제가 가장 강하게 나타났던 대상자 C는 사전·사후 척도검사와 그림검사에서 자기조절에 관한 변화가 두드러지게 나타난 것을 알 수 있는데 이는 “나로 인해서 모임의 분위기를 망치고 싶지 않아요.”라며 자신의 감정표현을 억제하던 C가 자신을 있는 그대로 수용해주는 집단 안에서 다양한 예술 활동을 통해 안전하고 효과적인 방법으로 자신의 감정을 탐색하고 표현하며 억압되었던 감정을 해소하는 결정적인 기회가 된 것으로 보여진다.

앞서 살펴본 이론적 고찰에서 예술 활동은 자신이 인지하지 못했던 억압된 감정이나 마음의 상태를 성찰할 수 있도록 한다(김진숙, 1993)고 하였으며 이미경(2014)은 예술 매체를 통한 창의적인 표현은 분노, 불안과 같이 불쾌하고 표현하기 힘든 감정을 자유롭게 표현할 수 있도록 하여 심리적인 정화를 경험하도록 한다고 하였다. 이러한 통합예술치료를 통한 연구대상의 중기1 단계 변화는 <그림 5>와 같다.

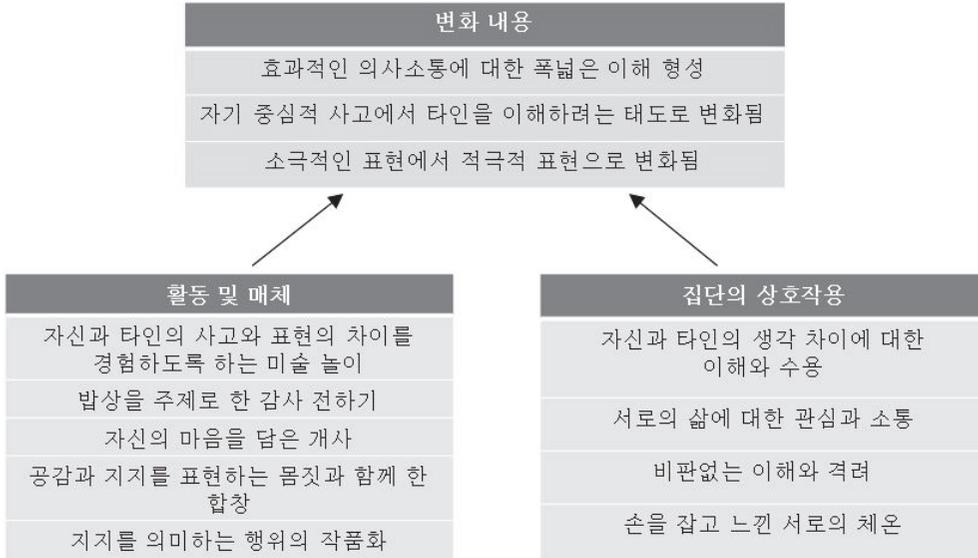


〈그림 5〉 중기1 단계 변화와 분석

중기 2단계에서는 대인관계 능력 향상을 목표로 프로그램을 진행하였다. 연구대상은 모두 사전에 실행한 자아탄력성 척도검사에서 의사소통 능력은 매우 낮은 점수 분포를 나타냈으나 대인관계 능력은 비교적 높은 점수를 나타냈다. 이는 발달장애 자녀 어머니의 대인관계가 주로 자신과 비슷한 상황에 있는 어머니들로 구성되어 있기 때문에 그에 대한 소속감과 유대감의 영향으로 자신의 대인관계 능력을 높게 평가한 것으로 판단된다. 사전 인터뷰에서 연구대상은 자신과 비슷한 상황의 어머니가 아닌 다른 사람들과의 관계에서 다소 부담감을 가지고 있는 것으로 나타났으며 이러한 경향은 의사소통 능력에 대한 낮은 평가와 활동 중 나타난 주변 사람들에 대한 부정적인 감정의 표출을 통해서도 알 수 있다. 특히 B는 사전 인터뷰에서 “사람들이 저에게 무섭다거나 말을 강하게 한다는 말을 자주 해요. 그래서 소통에 대한 어려움을 자주 느껴요. 제 생각에도 저는 제가 옳다고 생각하는 것에 대해 너무 강하게 표현하는 것 같아요.”라고 하면서 원래 조용한 성격이었는데 아이를 지키려다 보니 점점 자신의 표현이 강해진 것 같고 이와 관련한 일들로 인해 상처를 받는 경우가 많으며 의사소통에 대한 어려움을 매우 강하게 호소하였다. 하지만 중기2 단계 프로그램에 참여하면서 효과적인 의사소통에 대한 경험을 통해 자신감이 상승할 수 있었으며 다른 연구대상 또한 집단 안에서 이루어지는 예술을 활용한 소통의 경험으로 의사소통 및 대인관계 능력이 향상된 것으로 판단된다.

이와 같은 결과는 통합예술치료가 인간의 긍정적인 변인을 향상시켜 대인관계에서 일어날 수 있는 문제에 대해서 융통성과 유연함을 가지고 대처할 수 있도록 하여 원만한 대인관계를 형성하고 유지할 수 있도록 한다는 김수경(2013)의 연구와 집단으로 구성된 예술 활동이 인간 관계 속에서 일어날 수 있는 문제를 안전하고 원만하게 다루어 타인을 이해할 수 있는 기회를 제공한다는 김진숙(1993)의 연구 결과와도 일맥상통한다. 중기 2단계에서 나타난 연구대상의

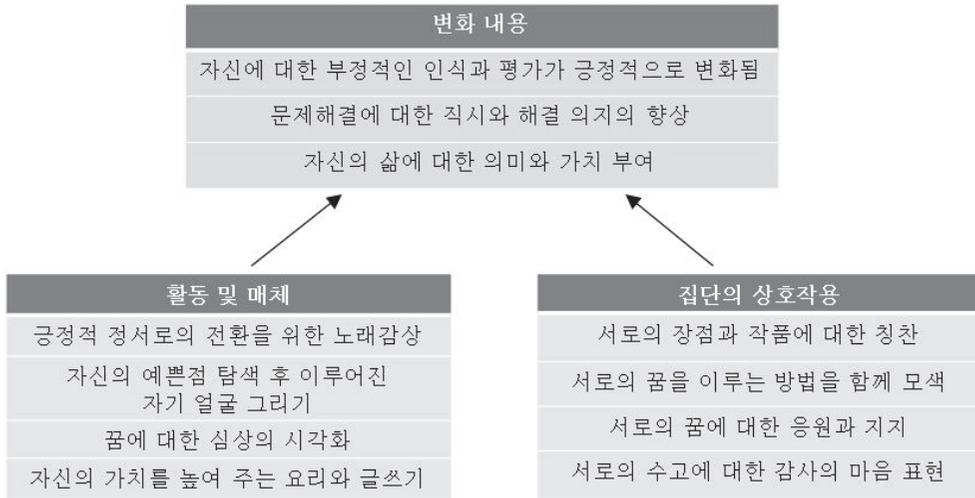
변화 내용은 <그림 6>과 같다.



<그림 6> 중기2 단계 변화와 분석

후기 단계 프로그램에서는 이전 활동 중 향상된 요인을 바탕으로 창의적인 예술 활동을 통해 자기에 대한 긍정적인 인식과 성취감을 경험하여 높은 자기효능감을 형성할 수 있도록 하는 데 초점을 두었다. 연구대상은 계속해서 자신을 부정적으로 바라보던 습관이 있었으나 후기 단계 활동 중에 연구대상들은 “마치 노래가 ‘너 잘살았어.’라고 하는 것 같았어요. 노래를 들으면서 나 스스로에게 너 진짜 잘했어. 너 진짜 예뻐. 고생했어. 라고 칭찬해주고 싶은 마음이 들었어요.” “내가 하면서도 스스로 이렇게 만족스러울 수 있나? 재밌다. 예쁘다. 정말 나 같다.”라는 표현을 하였는데 이는 예술을 통해 자신을 더욱 깊이 들여다봄으로써 자신의 긍정적인 모습을 관찰하고 표현할 수 있게 되었으며 프로그램을 마무리하면서 자신이 느낀 보람과 성취감, 타인에 의한 칭찬과 지지를 통해 자기효능감이 향상될 수 있었다고 판단된다.

이와 관련하여 김용수(2012)는 다양한 예술치료 활동은 내담자가 자기 모습을 재발견하고 자신의 소중함을 깨닫게 하여 자신감을 가질 수 있도록 하며 결과적으로 자기효능감이 향상된다고 하였으며 김선형, 박미경, 천성문(2016)은 예술 활동과 작품을 통한 성취감의 경험과 집단의 칭찬과 지지는 긍정적인 자아상의 형성과 더불어 자기효능감의 향상과 이어진다고 하였다. 후기 단계에서 나타난 연구대상의 변화는 <그림 7>과 같다.



〈그림 7〉 후기 단계 변화와 분석

위의 내용을 종합해보았을 때 연구 대상자들은 자신의 감정을 인지하고 조절하려는 능력이 향상되었고 문제해결에 지나치게 에너지를 쏟기보다 자신을 보살피려는 마음의 여유를 갖게 되었으며 집단원들과의 긍정적인 상호작용의 경험으로 의사소통 및 대인관계의 능력이 향상되었다. 또한, 자기효능감, 삶에 대한 만족과 감사에서도 긍정적인 변화를 보였으나 자신의 사후에 남겨질 발달장애 자녀의 삶에 대한 막막함으로 인해 그 영역에 대한 향상의 한계를 표현하기도 하였다. 지금까지의 프로그램 분석 결과는 통합예술치료를 통하여 발달장애 자녀 어머니의 자아탄력성이 향상되었음을 보여준다.

4. 사전·사후 인터뷰 분석

본 연구에서는 개방형 질문의 형식으로 사전·사후 인터뷰를 진행하였으며 질문지의 내용은 본 연구에서 사용된 자아탄력성 검사지(홍은숙, 2017)의 하위요인인 자기조절, 문제해결, 의사소통, 대인관계, 자기효능감, 삶에 대한 만족, 감사하기 7가지 요인을 자기조절, 문제해결, 의사소통 및 대인관계, 자기효능감, 삶에 대한 만족과 감사하기의 5가지 영역으로 통합하여 재구성한 후 교수님의 감수를 받아 사용하였다. 영역별로 나타난 연구 대상자들의 변화 내용은 다음과 같다.

첫째, 자기조절 영역에서 힘들 때 감정과 처리 방법에 대해 사전에는 “혼자 울 때도 있고 주로 혼자 참다가 누가 잘못 건드리면 그 사람한테 화를 내기도 해요.,” “아이가 우선이기 때문에 감정에 사로잡혀 있을 수가 없어요.,” “감정보다 수습하는 방법을 바로 찾아서 처리하고 싶다는 생각이 1순위예요.”라고 대답하였다. 이를 통해 연구대상은 부정적인 감정을 느낄만한 상황에서 감정을 효과적으로 처리하지 못한 채 억제하거나 억압하는 성향이 있는 것으로 볼

수 있다. 또한 그러한 성향은 다른 사람에게 화를 내는 것과 같이 잘못된 방법으로 표현되어 대인관계에도 부정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

사후에는 “그동안은 모든 것이 아이 우선이었는데 나를 알아가는 과정을 통해 점점 나를 위한 생각을 하기 시작했어요.”, “나의 감정과 내가 원하는 것에 대해 생각하고 실천할 수 있게 되었어요.”라고 하였다. 이를 통해 늘 자녀를 우선으로 두어 자신의 감정은 억제하거나 억압하던 성향에서 점차 자신의 감정과 생각을 인지하고 조절하려는 변화가 나타났음을 알 수 있다.

둘째, 문제해결 영역에서 사전에는 “빨리 마음을 추스르고 바로 원인을 찾아 해결하려고 해요.”, “문제해결과 관련된 거의 모든 일은 아이와 관련된 일이기 때문에 항상 바로 문제를 해결하기 위해서 온 에너지를 쏟아요. 절대 미루려고 하지 않아요.”라고 응답하였다. 이를 통해 연구대상은 모두 자신의 에너지를 장애 자녀와 관련한 문제를 해결하기 위해 쏟고 있는 것으로 나타났으며 이와 같은 에너지 소진으로 인한 심리적인 문제 및 신체적인 문제가 함께 나타나고 있었다.

사후에는 “늘 조금씩 마음은 약간 벗어던질 수 있게 되었어요.”, “너무 바빠 해결하려고 하기보다 마음을 좀 더 편하게 가질 수 있게 되었어요.”, “열심히 하되 나의 삶도 좀 챙기면서 살기로 했어요.”라고 하였다. 이를 통해 연구대상은 장애 자녀 양육과 문제해결을 위해 매우 긴장되고 집중되어 있던 태도에서 다소 여유로운 태도로의 변화가 나타났음을 알 수 있다.

셋째, 의사소통 및 대인관계 영역에서 사전에는 “아이가 다치고 나서는 외부와 단절되어 살았어요”, “사람들이 저에게 무섭다거나 말을 강하게 한다는 말을 자주 해요. 그래서 소통에 대한 어려움을 자주 느껴요.”라고 하였다. 이를 통해 연구대상은 발달장애 자녀로 인해 외부와의 단절과 사회적 고립을 경험하였으며 장애 자녀를 지키고자 하는 마음과 함께 의사 표현이 강해지면서 대인관계에 대한 전반적인 문제를 경험하고 있는 것으로 나타났다.

사후에서는 “대인관계의 유지를 꾸준히 잘해가고 있는 것 같아요.”, “아직도 완벽해지지는 않았지만 다른 사람을 이해하려는 마음이 생기기 시작했어요.”, “말을 조금 더 조심해서 하려고 해요.”라고 하였는데 이를 통해 외부와 단절되었던 경험을 극복하고 타인과의 관계를 넓히고 원만하게 유지해 가고 있음을 알 수 있으며 의사소통 방법에 있어서도 자기중심적이었던 태도에서 상대방을 배려하려는 태도로 변화되었음을 알 수 있다.

넷째, 자기효능감에서 자신의 역할과 미래에 대해 사전에는 “저는 엄마의 역할을 잘 해내지 못한 것 같아요. 나는 엄마가 되지 말았어야 했나 하는 생각을 자주 해요.”, “미래에도 모든 일을 잘 해내지 못할 것 같아 암담해요.”, “지금도 재미있게 살고 있지 않는데 우리 가족의 미래도 지금처럼 좋지도 않고 나쁘지도 않을 것 같아요.”라고 대답하였다. 이를 통해 연구대상은 스스로 판단하는 자신의 역할과 성공적인 미래에 대한 기대와 신념이 매우 낮은 상태임을 알 수 있었다.

사후에는 “비장애 아이들도 잘 자라주고 있고 저도 저의 일을 열심히 하고 있어요.”라며 자기효능감의 향상을 표현하기도 하였으나 “노후를 어떻게 맞이해야 할까?”, “나의 노후도 준비가 되어있지 않은데 내가 없을 때 장애 자녀의 복지가 준비되지 않으면 어떡하지?”, “장애아 이들을 키우는 엄마들은 다들 미래가 막막할 수밖에 없어요.”, “아이의 미래가 밝지 않아서 저의 미래도 밝을 수가 없어요.”라고 하며 자신과 자녀의 미래를 위해 열심히 노력하고 있지만 여전히 막막한 발달장애 자녀를 위한 제도와 사회 전반의 문제들로 인한 자기효능감의 한계를 나타냈다.

다섯째, 삶에 대한 만족과 감사에서 사전에는 “너무 우울해서 아파트에서 뛰어내리려고 창밖을 내려다보기도 하고 목을 매는 상상하기도 했어요.”, “강박적으로 감사하려고 해요. 어쨌든 나는 살아야 한다는 마음으로 그렇게 버티는 것 같아요.”, “긍정적으로 이겨내려고 하지만 지금은 너무 힘들어서 우울증이 왔어요.”라고 하였다. 이를 통해 연구대상은 발달장애 자녀를 양육하면서 겪는 심리-정서적인 문제로 극심한 우울을 경험하였으며 현실적으로는 삶에 대한 만족이 낮으나 그것을 이겨내고자 하는 방법으로 감사하려는 마음을 강하게 가지고 있음이 특징적으로 나타났다.

사후에는 “활동 중에 나를 좀 더 알게 되고 이해하게 되어서 좋았어요.”, “작품 활동이 정말 재미있었어요. 어디서 이런 경험을 해보겠어요.”, “더 친해지고 사이가 깊어진 친구들이 생겨서 감사해요.”, “비슷한 사람들 속에서 나만 힘든 게 아니라는 것을 알게 돼서 많은 위로가 됐어요.”라고 하였다. 이를 통해 연구대상은 예술 활동을 통한 창의적 경험으로 즐거움을 경험하고 집단으로 이루어진 프로그램의 참여를 통해 위로와 지지를 경험하면서 삶에 대한 만족과 감사가 향상된 것으로 볼 수 있다.

VI. 결론

우리나라 발달장애 자녀의 돌봄은 거의 모든 가정에서 주로 어머니가 담당하고 있으며 이와 같은 이유로 발달장애 자녀의 어머니는 경제적, 신체적, 사회적, 심리적인 어려움에 노출되기 쉽다. 이에 본 연구에서는 발달장애 자녀의 어머니가 느낄 수 있는 부정적인 정서를 긍정적인 정서로 회복시켜 적응하며 살아가도록 하는 데 매우 중요한 역할을 하는 자아탄력성의 향상을 목표로 통합예술치료프로그램을 구성하고 적용하여 발달장애 자녀 어머니의 자아탄력성에 미치는 영향에 대하여 알아보고자 하였으며 연구의 결과를 정리하면 다음과 같다.

첫째, 발달장애 자녀 어머니의 자아탄력성 향상을 위한 통합예술치료 프로그램 개발을 위해 연구대상과의 심층 인터뷰를 통하여 연구대상의 개인적 특성과 집단의 특성을 반영한 프로그램을 개발하였다. 따라서 선행연구를 토대로 개발된 프로그램을 적용하였을 때 고려하기 어려

은 개인의 배경, 성향, 특징, 주 호소문제 등이 더욱 효과적으로 반영될 수 있었다고 볼 수 있다. 이에 대한 단계별 목표로 초기는 라포형성 및 긍정성, 중기1은 자기조절, 중기2는 대인관계, 후기는 자기효능으로 구성하였다,

둘째, 사전·사후 검사에서 통합예술치료는 발달장애 자녀 어머니의 자아탄력성에 긍정적인 효과를 미치는 것으로 나타났다. 자아탄력성 척도검사 결과 연구 대상자들은 모두 사전 점수에 비해 사후 점수가 향상되었으며 풍경구성법에서도 발달장애 자녀 어머니의 자아탄력성 향상에 통합예술치료가 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

셋째, 연구대상의 단계별 변화를 살펴보면 단계별 치료목표에 따라 자아탄력성을 구성하고 있는 요인이 더욱 긍정적으로 변화되거나 강화되는 것으로 나타났다. 초기에 연구대상은 예술을 통해 자신을 탐색하고 집단 안에서 일어난 긍정적인 상호작용을 통해 자신이 가지고 있던 부정적인 자기상을 긍정적으로 변화시켜 인식할 수 있게 되었으며 자신의 삶에 대한 만족과 감사를 느끼게 되었다. 중기1 단계에서는 다양한 예술 매체를 사용하여 억압되었던 부정적인 감정을 표출 및 해소시켜 통합을 이루는 과정을 통해 자기조절 능력이 향상되었다. 중기2 단계에서는 인간관계에서 느끼던 의사소통의 어려움을 통합예술치료 과정을 통해 해결하고 집단원과의 공감과 이해, 격려와 같은 긍정적인 사회적 상호작용으로 대인관계 능력이 향상되었다. 마지막 후기 단계에서는 늘 자녀를 우선시하고 자신을 소홀히 여기던 모습에서 자신을 더욱 가치 있게 생각하며 자신의 역할을 긍정적으로 인식하는 모습으로 변화되었다.

이상의 연구 결과를 종합하여 볼 때, 본 연구는 사전 심층 인터뷰를 통해 연구대상의 특성을 고려한 프로그램을 개발하고 프로그램 진행 과정에서 나타난 연구대상의 변화를 세밀하게 분석하여, 통합예술치료 프로그램이 발달장애 자녀 어머니의 자아탄력성 향상에 긍정적인 영향을 미칠 수 있음을 보여주었다는 점에서 의의가 있다. 본 연구에서 이루어진 프로그램 개발 과정 및 통합예술치료 프로그램이 실제 현장에서 활용되어 발달장애 어머니의 자아탄력성 향상과 더불어 삶의 질 향상에 도움이 되고 발달장애 자녀 어머니의 자아탄력성 향상과 관련한 보다 장기적이고 심층적인 연구가 지속적이고 전문적으로 이루어질 수 있기를 기대해 본다.

참고문헌

- 강진령(2016). 집단상담의 실제(2판). 서울: 학지사.
 기정희(2010). 풍경구성기법(LMT)의 구조와 해석. 박사학위논문. 영남대학교.
 김나영, 윤호열(1999). 장애아동 부모의 스트레스 분석. 발달장애학회지, 3(1), 127-138.
 김동연, 공마리아, 최외선(2002). HTP와 KHTP 심리진단법. 대구: 동아문화사.
 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. 석사학위논문. 원광대학교.
- 김세라(2008). 비장애형제가 지각한 부모-자녀의사소통과 자아탄력성이 형제관계에 미치는 영향. 석사학위논문. 숙명여자대학교.
- 김소영(2015). 장애아동 부모의 양육스트레스와 심리적 안녕감의 관계: 사회적 지지와 자아탄력성의 중매개효과. 석사학위논문. 전남대학교.
- 김수경(2013). 긍정심리학을 기반으로 한 집단미술치료가 중년여성대학생의 주부생활 스트레스 지각, 대처방식 및 정신건강에 미치는 효과. 박사학위논문. 원광대학교.
- 김승희(2011). 집단미술치료가 장애아동 어머니의 정신건강과 자기수용 및 정서표현에 미치는 영향. 석사학위논문. 한양대학교.
- 김용수(2012). 통합예술치료를 활용한 사회적 역량 증진 프로그램이 보호관찰 청소년에게 미치는 효과. 예술심리치료연구, 8(1), 87-114.
- 김은서, 박승희(2007). 정신지체 자녀 양육이 가족에 미친 긍정적 영향에 대한 어머니의 인식. 정서·행동장애연구, 23(4), 263-289.
- 김은화, 최세민(2011). 통합예술치료가 지적장애아동의 적응행동과 부적응행동에 미치는 영향. 예술심리치료연구, 7(4), 17-140.
- 김정희, 손인봉, 이은영(2009). 발달장애인 가족지원체계에 관한 연구. 서울: 한국장애인개발원.
- 김진숙(1993). 예술심리치료의 이론과 실제, 서울: 중앙적성 출판사.
- 류소영(2009). 장애아동이 주양육자에게 미치는 긍정적 영향에 관한 연구. 석사학위논문. 숭실대학교.
- 문수진(2005). 풍경구성법에 나타난 정신분열병 환자의 반응특성 연구 - 양성증상과 음성증상의 비교 연구. 석사학위논문. 원광대학교.
- 박명해, 박은아, 천성문(2017). 통합예술치료 프로그램이 중년여성의 자아탄력성과 스트레스 대처방식에 미치는 효과. 예술심리치료연구, 13(3), 21-42.
- 박병기, 이선영, 송정화(2010). 자아탄력성 증진 프로그램의 개발 및 효과검증. 교육심리연구, 24(1), 61-82.
- 박은신(2003). 뇌성마비아동 어머니가 받는 스트레스와 대처방안에 관한 연구. 석사학위논문. 대전대학교.
- 박진숙(2018). 집단미술치료가 발달장애아동 어머니의 회복탄력성에 미치는 효과. 석사학위논문. 대구대학교.
- 배민경(2018). 독거노인의 자아존중감 향상을 위한 통합예술치료 프로그램 연구. 석사학위논문. 한양대학교.
- 손모은(2019). 간호사의 직무스트레스 완화를 위한 통합예술치료 프로그램 단일사례 연구. 석사학위논문. 한양대학교.
- 송경선(2000). 문제해결전략을 사용한 가족지원 프로그램이 발달지체아동 부모의 양육스트레스와 가족능력부여 (family empowerment)에 미치는 효과. 석사학위논문. 이화여자대학교.
- 신동진(2015). 콜라주 집단 미술치료가 다문화가정 자녀의 자아탄력성에 미치는 영향. 석사학위논문. 평택대학교.
- 신민섭(2014). 그림을 통한 아동의 진단과 이해 -HTP와 KFD를 중심으로-. 서울: 학지사.
- 오순선(2014). 가족탄력성이 발달장애인 자녀를 둔 어머니의 양육효능감에 미치는 영향. 석사학위논문. 대구대학교.
- 윤현희, 홍창희, 이진환(2001). 부모보고형 자아탄력성 척도의 개발. 심리과학, 10(1), 33-53.
- 이미경(2014). 집단통합예술치료가 우울한 자할 중년여성의 가족 스트레스, 스트레스 대처, 사회적지지, 자아분화, 우울, 불안 및 신체증상에 미치는 영향. 박사학위논문. 원광대학교.
- 이성희, 전길양(2004). 발달장애아 어머니의 경험과 부모교육프로그램 개발에 관한 연구: 자폐아 정신지체아 어머니들을 중심으로. 한국가족관계학회지, 9(1), 57-83.
- 이은진(2005). 자아성장 집단미술치료가 발달장애아 어머니의 양육스트레스 및 모-자상호작용에 미치는 영향. 박사학위논문. 대구대학교.

- 이일경(2015). 통합적 예술치료 프로그램이 저소득층 아동의 자아탄력성에 미치는 효과. 예술심리치료연구, 11(3), 285-305.
- 이중남(2013). 자폐성장애아동가족의 긍정적 인식과 가족의 적응 연구: 가족탄력성의 매개효과를 중심으로. 석사학위논문. 가톨릭대학교.
- 이향숙(2012). 집단미술치료가 장애형제자매를 둔 비장애아동의 자아탄력성에 미치는 영향. 대구대학교 석사학위논문.
- 임은경(2009). 장애아동 어머니의 양육스트레스와 우울의 관계. 석사학위논문. 성신여자대학교.
- 장수용(2015). 집단미술치료 프로그램이 유아기 어머니의 자아탄력성에 미치는 효과. 석사학위논문. 평택대학교.
- 정여주(2008). 통합예술치료가 인터넷중독 고교생의 인터넷 사용조절과 자기통제에 미치는 영향. 미술치료연구, 15(3), 555-570.
- 최난숙(2008). 장애자녀양육이 부모에게 미치는 긍정적 영향에 대한 연구. 석사학위논문. 삼육대학교.
- 한현숙(2015). 집단미술치료가 발달장애아동 어머니의 회복탄력성에 미치는 효과. 석사학위논문. 대구대학교.
- 현인순(2017). 장애자녀 어머니의 양육스트레스가 양육유능함에 미치는 영향 - 자아탄력성의 매개효과와 사회적 지지의 조절효과 검증 -. 박사학위논문. 성결대학교.
- 홍은숙(2017). 장애아 부모 탄력성 척도 타당화 연구. 지체.중복. 건강장애연구, 60(1), 29-50.
- 홍지영(2012). 양극성장애에 대한 통합예술치료 단일사례 연구: 스트레스 대처능력 향상을 중심으로. 석사학위논문. 한양대학교.
- 皆藤 章(2012). 풍경구성기법 (기정희, 최외선, 김갑숙 역). 서울: 학지사. (원저 1994 출판)
- Bandura, A.(1986). *A social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hal.
- McNiff, S.(2014). 통합예술치료. (윤혜성 역). 파주: 이담북스. (원저 2009 출판)