

하였다. 다만, 이 과정에서 자신과 타인의 관계에 대한 인식 속에서 만족감을 느끼고 깨닫는 작업들과 피드백은 따로 구성되지 않았기 때문에 판단된다. 해당 회기에서 자신과 타인의 관계 속에서 적극-건설적 양상으로 긍정적인 상호작용을 경험해보며 느낄 수 있는 감정과 만족감을 다루는 작업들이 구성되었다면 효과적으로 나타났을 것이라 예상된다.

8~9회기에서는 타인의 강점을 알아보고 타인을 돕기 위해 자신의 강점을 적용하며 활용하는 의미를 찾는 활동으로, 타인의 강점을 인식하고 파악하여 서로를 더 잘 받아들이고 이해하며 관계의 연결을 강화시켰던 것이라 예상된다. 이러한 회기별 활동과 주제는 집단미술치료 활동을 통해 촉진되고, 집단 구성원들과 자연스러운 분위기에서 자신을 표현하고 서로의 감정을 공유하는 경험들을 통해 대인관계 요인 중 친근감과 신뢰감을 높였을 것이라 예상된다.

둘째, 대학생을 대상으로 긍정심리학 기반 집단미술치료를 실시한 결과 학교대인관계를 향상시키는데 통계적으로 유의미한 효과가 있는 것으로 나타났다. 실험집단과 통제집단 간 동적학교생활화(KSD)의 사후점수에 대해 유의미한 차이가 검증되었다. 동적학교생활화 평가 기준 중 자긍심/행복감, 상처받기 쉬움, 정서적인 거리/고립(나-교우) 및 긴장·불안/화남, 이상함/분열영역에서 통계적으로 유의미한 변화가 있었고, 창조성, 정서적인 거리/고립(나-교사), 역할전환, 포괄적인 병리학 척도의 평가영역에서는 유의미한 변화는 없었다.

이와 같은 결과는 긍정심리치료 프로그램이 동적학교생활화에 변화를 주었다는 점에서, 선행연구의 결과와 일치한다. 유소희(2015)의 연구에서 긍정심리학에 근거한 집단미술치료를 실시한 학습부진 청소년의 동적학교생활화에서 학교생활에 대한 태도나 감정이 능동적이고 긍

정적으로 변화되었음을 확인한 결과와 맥락을 같이 한다. 또한 김귀화(2015)의 연구에서 긍정심리중심 집단미술치료를 학교부적응 고등학생에게 실시한 결과로 동적학교생활화에서 질적인 변화가 있음을 밝혔는데 교사, 교우관계가 긍정적으로 변화되었고 교우관계가 전체적으로 우호적이며 상호작용과 협동성이 표현되었음을 밝힌 결과와 일치한다. 또 다른 연구(허정선, 2012)에서는 긍정심리학에 근거한 집단미술치료를 학교 부적응 청소년에게 실시하였고, 동적학교생활화의 사전과 사후점수를 비교분석한 결과 인물상의 행위들이 상호작용을 갖게 되고 교우관계가 개선되었음을 확인한 연구내용과도 공통점을 갖는다고 할 수 있다.

이와 같은 결과는 긍정적인 효과가 있었던 자긍심/행복감, 상처받기 쉬움, 긴장·불안/화남의 영역의 변화로 살펴볼 때 긍정심리치료와 집단미술치료가 가지고 있는 효과성으로 인해 프로그램의 활동으로 자연스럽게 향상되었을 것으로 판단된다. 또래집단 안에서 긍정적 자기인식과 강점을 탐색하고 긍정정서와 경험을 불러오는 과정에서 안정감과 소속감을 느낄 수 있었던 것으로 생각된다. 또한, 다양한 미술매체와 기법을 통하여 내재되어 있던 긴장과 갈등을 해소하고 동일한 목표를 가진 또래집단 안에서 미술활동을 통해 자연스럽게 친밀감을 형성하며 작품에 대해 이야기하고 서로의 감정을 공유하며 긍정적인 관계를 맺고 경험하였기 때문에 상처받기 쉬움과 긴장·불안/화남의 영역과 이상함/분열이 감소하였을 것으로 판단된다. 정서적인 거리의 영역 중 '나-교우'에서만 효과가 나타난 이유는 프로그램의 특성상 같은 연령대의 또래집단을 형성하여 프로그램을 운영하였고 활동내용을 중심으로 상호역동적인 과정 안에서 자신과 교우를 이해하고 공감하는 경험을 통해 '나-교우'의 영역에서 유의미한 효과가 나타난 것으로 판단된다.

또한 일부의 평가영역에서는 유의미한 효과가 없는 것으로 나타났는데, 이는 검사도구의 대인관계에 대한 변별영역이 일부 평가항목에 한정되어 있기 때문으로 생각해볼 수 있다. 본 연구에서는 동적학교생활화 평가척도를 모두 사용하였으나, 평가기준을 개발한 연구(송명자, 2010)에서는 동적학교생활화에서 대인관계(교우관계)와의 변별타당도가 있는 영역으로 상치받기 쉬움, 정서적인 거리/고립, 역할전환척도(나-교사)에서 변별이 가능하다고 밝혔기 때문에 검증할 수 있는 부분이 한정적일 수 있다고 판단된다.

셋째, 긍정심리학 기반 집단미술치료프로그램이 대학생의 동적학교생활화(KSD) 반응특성의 변화에 긍정적인 영향을 미쳤다. 동적학교생활화의 사전그림을 분석한 결과, 집단 다수의 전체적인 그림양상은 일반적인 수업시간의 모습으로 무표정한 얼굴이 대부분이었고, 교사가 앞에서 수업을 하고 자신과 친구들은 대부분 뒷모습을 보이며 수업을 듣고 있는 모습이 나타나 정서적인 관계를 파악하기 어려웠다. 그러나 긍정심리학 기반 10회기의 집단미술치료프로그램을 실시한 이후 사후검사를 분석한 결과, 서로가 마주보게 둘러앉아 수업을 하거나 이야기를 하는 형식의 그림이 대체적으로 나타났다. 또한 교우, 교사, 자신이 거리상 가깝게 표현되었으며 표정은 교사와 친구, 자신이 모두 웃고 있어 안정감과 행복감을 엿볼 수 있었다. 더불어 서로의 역할에 맞는 모습으로 상호작용하는 긍정적인 수업 시간의 모습이 나타나 정서적인 관계의 향상을 관찰할 수 있었고 이로써 대인관계 향상의 효과성을 확인할 수 있었다.

이러한 결과는 기존의 선행연구와 긍정심리학 기반 집단미술치료프로그램이 대학생의 대인관계 향상에 미치는 효과에 대한 구체적인 대조 결과물이 없는 관계로 본 연구의 대인관

계를 측정하는 두 검사(RCS, KSD)의 양적분석 결과를 연결하여 해석해보면 그 효과성을 뒷받침할 수 있을 것이다. 대인관계와 동적학교생활화의 통계적 검사결과를 함께 살펴보면, 대인관계의 하위요인 중 동료들 믿고 가깝게 느끼는 정도를 나타내는 신뢰감과 친근감의 유의미한 변화는 동적학교생활화에서 교우와 나 사이의 거리를 나타내는 정서적인 거리/고립(나-교우)의 영역과 자신이 느끼는 안정감과 학교생활에서의 행복을 나타내는 자긍심/행복감의 영역에서 유의미한 효과가 있다는 그림검사에 의한 결과가 그 맥을 같이 하고 있다. 또한 대인관계검사 하위요인 중 자신의 마음이나 행동을 동료에게 솔직하게 나타내는 개방성은 동적학교생활화 평가영역 중 편하게 그림을 그렸는지의 여부를 나타내는 긴장, 불안/화남의 영역에서 유의미한 향상이 있는 결과와 연결 지어 생각해볼 수 있다.

이를 종합적으로 볼 때 대인관계 향상이 얼마만큼 이루어졌는가에 대한 통계적 분석결과가 대인관계검사와 그림검사의 분석결과와 연결상에서 서로 지지한다고 볼 수 있다. 이러한 동적학교생활화의 반응특성이 긍정적으로 변화된 이유는 일반적 및 학교대인관계가 긍정적으로 변화되어 내담자의 그림에 투사된 것으로 앞서 논의한 대인관계가 변화된 이유와 같은 맥락으로 생각해 볼 수 있다.

따라서 위의 논의된 내용을 종합적으로 보았을 때, 대학생들이 집단미술치료프로그램을 통하여 대인관계검사의 양적, 질적 변화를 확인하였고 대학생의 대인관계에 긍정적인 영향을 주었다는 것을 검증하였다.

결론

본 연구에서는 긍정심리학 기반 집단미술치료프로그램이 대학생의 일반적 및 학교대인관

계에 통계적으로 유의미한 효과가 있음을 밝혔다. 또한 대학생의 동적학교생활화(KSD)의 반응특성에서 긍정적인 변화가 있음을 확인하였다. 사후검사에서 서로가 마주보게 둘러앉아 수업을 하거나 이야기를 하는 형식의 그림이 대체적으로 나타났으며 교수, 교사, 자신이 거리상 가깝게 표현되었고, 더불어 서로의 역할에 맞는 모습으로 상호작용하는 긍정적인 수업 시간의 모습이 나타나 정서적인 관계의 향상을 알 수 있었다.

이처럼 일반적 및 학교대인관계가 증진되고 동적학교생활화의 반응특성에서 긍정적인 변화가 있었던 이유는 긍정심리학의 이론을 기반으로 한 긍정심리치료(PPT)를 바탕으로 내담자들이 즐거운 삶과 전념하는 삶을 추구하는 단계에서 과거의 긍정경험을 미술활동과 작품을 통해 불러와 자연스럽게 내담자의 마음과 생각을 열어주어 자신의 긍정정서를 인식, 함양하게 되었고, 자신의 대표강점을 탐색하여 실제로 생활 속에서 효과적으로 발현할 수 있도록 하는 활동들을 통해 충분한 만족감을 얻었기 때문이다. 이를 통해 의미 있는 삶을 위한 단계에서 자신과 타인을 이해하고, 타인과의 관계와 연결을 인식하는 활동들을 통해 일상생활 및 대인관계에 이를 적용할 수 있도록 하였고 집단미술치료의 활동 안에서 자연스럽게 자신의 생각이나 느낌을 표현하고 소통하며 상호역동적인 과정을 거쳤으며, 활동작품 및 소감 나누기의 과정 속에서 긍정적인 상호작용을 경험하게 되어 대학생의 일반적 및 학교 대인관계의 증진에 효과가 있었던 것으로 판단된다.

이는 긍정심리치료와 집단미술치료의 두 가지 영역을 대학생의 일반적 및 학교대인관계의 증진에 접목시킨 결과, 그 효과성을 서로 상승시키는 시너지 역할을 하였다고 생각된다.

참고문헌

- 강수경(2012). 긍정심리에 근거한 집단미술치료가 여고생의 낙관성 및 대인관계에 미치는 효과. 석사학위논문, 영남대학교 환경보건대학원.
- 권석만(2010a). **인생의 2막 대학생활**. 서울: 학지사.
- 권석만(2010b). **젊은이를 위한 인간관계의 심리학**. 서울: 학지사.
- 김정은(2012). 예방적 집단미술치료가 대학생의 자기표현 향상과 스트레스 감소에 미치는 효과-긍정심리 이론 중심으로-. 석사학위논문, 한양대학교 이노베이선대학원.
- 김귀화(2015). 긍정심리중심 집단미술치료가 고등학생의 자아탄력성과 학교생활적응에 미치는 효과: 학교부적응 청소년을 대상으로. 석사학위논문, 대구사이버대학교.
- 김미진, 이근매(2015). 미술치료의 치료적 요인별 효과적인 미술매체에 관한 질적 연구: 전문가 인터뷰를 중심으로. **미술치료연구**, 22(4), 1085-1110.
- 김성남(2003). 에너지그림 집단상담프로그램이 간호대학생의 자아정체감과 대인관계에 미치는 효과, 석사학위논문, 이화여자대학교 임상보건과학대학원.
- 김순이(2015). 긍정심리 프로그램이 불안정애착 및 안정애착 청소년의 자아탄력성과 대인관계 능력에 미치는 영향. 석사학위논문, 창원대학교.
- 김순희(2013). 긍정심리 집단상담 프로그램이 지역 아동센터 아동의 자아존중감, 자아탄력성과 대인관계에 미치는 효과. 석사학위논문, 영남대학교.
- 김원경(2013). 한국형 에너지그림 프로그램이 간호대학생의 자아정체감, 대인관계 및 셀프리더십에 미치는 효과. 박사학위논문, 전남대학교.
- 김지현(2015). 긍정심리학 적용한 집단미술치료가

- 유방절제 환자의 우울 및 삶의 질에 미치는 효과. 석사학위논문, 건국대학교 디자인 대학원.
- 김희은, 이미현, 김인규(2014). 국내 대학생 집단상담 프로그램의 효과에 대한 메타분석 및 연구동향. **상담학연구**, 15(4), 1441-1456.
- 문선모(1980). 인간관계훈련 집단상담의 효과에 관한 일 연구. **경성대학교 논문집(인문사회)**, 19(2), 195-204.
- 박경희(2009). 대학생용 대인관계조화 프로그램 개발. 박사학위논문, 경북대학교.
- 박수정(2012). 대학생의 대인관계능력 및 의사소통 능력 증진을 위한 그룹코칭 프로그램의 효과. 석사학위논문, 광운대학교 교육대학원.
- 박시현(2015). 긍정심리학에 기반한 문학치료 프로그램이 초등학생의 심리적 안녕감, 자기효능감 및 대인관계에 미치는 효과. 석사학위논문, 경성대학교 교육대학원.
- 박주은, 박상규(2015). 긍정심리미술치료 프로그램이 노숙인 알코올중독자의 우울 및 금주자기효능감에 미치는 영향에 관한 연구, **예술심리치료연구**, 11(1), 1-19.
- 박혜림(2015). 긍정심리에 근거한 집단미술치료가 청소년의 자기효능감에 미치는 효과. 석사학위논문, 대구대학교.
- 백순복(2010). 긍정심리적 집단상담의 효과 검증: 긍정심리 및 자아탄력성 특성기준에 따른 학교생활적응력 및 대인관계능력 향상 효과를 중심으로. 석사학위논문, 고려대학교 교육대학원.
- 서수열(2014). 에니어그램을 활용한 집단상담 프로그램이 대학생의 대인관계에 미치는 효과. 석사학위논문, 제주대학교 교육대학원.
- 서혜석(2005). 대학생의 대인관계변화 향상을 위한 자아성장 집단상담 프로그램의 효과. **청소년보호지도연구**, 7, 35-56.
- 송명자(2010). 동적학교생활화 평가기준의 개발. 석사학위논문, 동의대학교.
- 안선주(2015). 긍정심리에 근거한 집단미술치료가 노인의 삶의 질에 미치는 효과. 석사학위논문, 대구대학교.
- 양명희(2002). 사이코드라마가 대학생의 대인관계에 미치는 효과. 석사학위논문, 제주대학교 교육대학원.
- 유소희(2015). 긍정심리학에 근거한 집단미술치료가 학습부진 청소년의 학습동기와 학교적응력 및 자기효능감에 미치는 영향. 석사학위논문, 명지대학교 사회교육대학원.
- 유혜신(2008). 집단미술치료가 대학생의 대인관계향상에 미치는 효과. 석사학위논문, 평택대학교 사회복지대학원.
- 이근매(2008). **미술치료 이론과 실제**. 서울: 양서원.
- 이예리(2016). 긍정심리에 근거한 집단미술치료가 갱년기 여성의 행복감과 우울에 미치는 효과. 석사학위논문, 대구대학교 재활과학대학원.
- 이종규(2006). 자기성장 집단상담이 대학생의 자아정체감과 대인관계에 미치는 효과. 석사학위논문, 동아대학교.
- 이지영(2016). 긍정심리 집단상담 프로그램이 대학생의 자아존중감 향상 및 대인관계 증진에 미치는 영향. 석사학위논문, 숙명여자대학교.
- 전인영(2015). 긍정심리 집단상담 프로그램이 사회불안 경향이 있는 고등학생의 자아탄력성, 심리적 안녕감 및 대인관계능력에 미치는 효과. 석사학위논문, 경성대학교 교육대학원.
- 조영숙, 이해숙, 여동원, 반주영(2015). **미술심리지도사**. 서울: 양서원.
- 조혜영(2010). 신입생과 재학생의 진로 및 대학생활에 대한 의식 실태조사 비교연구. **상담평가연구**, 3(2), 15-30.
- 최보람(2018). 긍정심리학에 근거한 집단미술치료가 대학생의 자아정체감과 대인관계에 미치는 효과. 석사학위논문, 명지대학교 사회교육대학원.

- 최선남, 김갑숙, 전종국(2007). **집단미술치료**. 서울: 학지사.
- 한유진, 문현영(2015). 미술치료 프로그램이 대학생의 성인애착과 대인관계증진에 미치는 효과. **한국아동심리치료학회지**, 10(1), 27-45.
- 허정선(2012). 긍정심리학에 근거한 집단미술치료가 학교 부적응 청소년의 자아 탄력성과 학교생활적응에 미치는 효과. 석사학위논문, 건국대학교 디자인대학원.
- 황현정(2005). 대학생의 자기성장과 대인관계 향상을 위한 집단미술치료 프로그램. 석사학위논문, 서울신학대학교 상담대학원.
- 황현주(2016). 사이코사이버네틱 미술치료 모델에 근거한 집단미술치료가 대학생의 자아정체감, 대인관계 및 자기표현에 미치는 효과. 석사학위논문, 서울여자대학교 특수치료전문대학원.
- Compton, W. C.(2005). *An introduction to positive psychology*. Australia: Belmont, CA; Thomson.
- Emmons, R. A., & McCullough, M, E.(2003). Counting blessings versus burdens: experimental studies of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377-389.
- Fredrickson, B, L.(2001). The role of positive emotions in positive psychology: the broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218-226.
- Gable, S. L., Reis H. T., & Impett E. A.(2004). What do you do when things go right? The intrapersonal and inter-personal benefits of sharing positive events. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87(2), 228-245.
- Jeana L. Magyar-Moe(2009). *Therapist's guide to positive psychological interventions*. 이훈진, 최현정 공역(2012). **긍정심리치료**. 서울: 시그마프레스.
- Seligman, M. E. P.(2002). *Positive psychology*. 김인자, 우문식 공역(2011). **마틴 셀리그만의 긍정심리학**. 서울: 물푸레.
- Seligman, M. E. P., Rashid, T., & Parks, A. C.(2006). Positive psychotherapy. *American Psychologist*, 61(8), 774-788.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N. S., & Peterson, C.(2005). Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410-421.

투 고 일: 2018년 05월 20일
수 정 일: 2018년 06월 28일
게재확정일: 2018년 07월 12일

The Effect of a Group Art Therapy Program Based on Positive Psychology on the Interpersonal Relationship of University Students

Hong Min-ju

Yoo Kyung-mi

Jungwon University

The purpose of this study was to examine the effect of a group art therapy program based on positive psychology on the interpersonal relationship of university students. To conduct this study, 10 students, scoring less than a -1 standard deviation of the average on the Relationship change Scale(RCS) test for students who are attending a university in Chungbuk area, were randomly divided into an experimental group and a control group with five students in each group. The experimental group underwent the group art therapy program based on positive psychology for 90 minutes each session, once a week for a total of 10 sessions. As the tools for the effectiveness measurement of program, the RCS developed by Schelin and Guerney(1971) and translated by Moon Sun-Mo(1980), and Kinetic School Drawings(KSD) developed by Song Myung-ja(2010) were used. For statistical processing, t-test was performed by using SPSS 18.0. The results were as follows. First, the experimental group more significantly improved the post test score of RCS and KSD than the control group. Second, there was a positive change in the responses of KSD as a result of the group art therapy program for university students. In conclusion, the group art therapy program based on positive psychology is effective for improving interpersonal relationships of university students.

Key Words : Positive psychology, Group art therapy program, University student, Interpersonal relationship