

집단미술요법이 여대생의 신체상과 자존감에 미치는 영향

정길수* · 이성은*

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

쌍꺼풀, 높은 코, 날렵한 턱선 및 주름제거, 유방확대, 지방제거 등 오늘날의 성형수술기술은 텔레비전·광고·잡지 등을 통해 널리 유포된 ‘이상적인(ideal)’ 몸으로의 ‘완전한 변형’을 약속하고 있는 듯하다. 이는 여성에게 날씬하고 마른 몸매와 같은 표준화된 외모의 중요성이 훨씬 더 강조되고 있는 사회적 현실과 문화의 반영으로 나타나는 현상으로 볼 수 있는데 과연 표준화된 외모를 중요시하는 것이 당연한 일 인지, 자신의 외모를 개선하려고 노력하지 않는 사람은 ‘정상에서 벗어난’ 사람인지 외모는 사회적응과 경제적인 성공의 필수 요소이어야 하는지 등에 대한 근본적인 문제제기는 새로운 시각을 제공하는 출발점이 될 수 있다.

이렇듯 외모와 관련하여 생각해 볼 수 있는 신체상(body image)은 개인의 정체성과 자기가치의 근본이 되는 자아의 중심개념(Wassner, 1982)으로 신체의 구조 및 기능에 대한 생물학적, 정신심리적 측면 뿐 아니라 신체관련 경험, 신체에 대한 사회반응, 신체에 대한 사회문화적 가치 등을 포함하는 복합적인 개념이다(Fisher, 1990). 긍정적 신체상을 지닌 사람은 일반적으로 자신을 긍정적으로 지각하고 안정감과 행복감을 가

지며 자신에 대한 통제력을 지니게 되지만, 부정적 신체상을 지닌 사람은 자신에 대한 왜곡과 불만족으로 우울, 불안, 대처능력의 저하와 같은 심리·정신적 문제와 대인관계 손상 등의 부적응 행동을 보인다(Musa & Roach, 1973).

특히 청년기는 신체의 빠른 성장과 2차 성징의 발달로 인해 신체에 대한 관심이 증가하는 시기로 변화된 신체에 따라 새로운 신체상을 형성해야 하며 청년기의 신체상은 자기개념 형성, 성공, 원만한 인간관계를 이루는 중요한 요소가 된다(Stuart, 1983). 미래에 어머니가 될 청년기 여성의 신체에 대한 부정적 지각과 이로 인해 발생하는 건강문제는 개인문제일 뿐 아니라 지역사회 및 국가적 차원의 사회문제가 될 수 있는데 신체상을 긍정적으로 변화시키기 위해서는 자신의 신체를 있는 그대로 지각하고 실제 신체를 수용하여 자신의 신체에 대해 만족할 수 있는 구체적인 방법을 찾도록 도와주고 긍정적인 자아개념과 높은 자존감을 갖도록 해야한다.

지금까지 부정적인 신체상을 개선하기 위한 대표적인 연구로는 심상에 의한 집단상담의 방법을 활용한 연구들(Kim, 2000; Sankowsky, 1981)과 현실요법을 활용한 연구(Jung, 2000)가 보고되고 있다. 이에 비하여 미술요법은 개인을 객관화한 하나의 치료형태로서, 만들어진 하나의 미술작품은 한 개인의 자기확장이며 사고와 감정의 명백한 투사로 볼 수 있으며 창작미술을 통한 심

* 경인여자대학 간호과 교수

투고일 2002년 5월 14일 심사위원회일 2002년 7월 29일 심사완료일 2002년 9월 23일

리치료가 가능한 것은 미술을 통한 창작이 우리의 내면이라고 할 수 있는 정신세계를, 우리의 외면이라고 할 수 있는 현실 속의 작품이라는 구체적인 모습으로 표현하게 한다는 특성 때문이다. 이런 점에서 자신의 마음속에 형성하는 신체적 자기에 대한 심리적 그림을 미술작품으로 구체화시키고 자신의 신체에 대한 주관적인 느낌과 태도를 현실 안에서 미술작품을 통해 객관화시켜 자신의 신체에 대한 지각과 사고의 변화를 꾀할 수 있다고 보여진다.

한편, 청소년기에는 또래집단의 태도, 사회적 태도, 문화적 변인들이 개인의 신체경험에 상호작용하여 신체상에 영향을 준다. 이런 점에서 집단정신치료적 접근법을 토대로 하는 집단미술요법은 미술매체를 통해 집단구성원에게 집단의 한 일원으로서 개인적 체험을 하게 하고 치료자와 대상자, 대상자와 대상자 상호간의 교류를 통해서 자기통찰을 하도록 도우므로서(Jung, 1999) 긍정적 신체상 형성과 궁극적으로 성공적인 자아정체감 형성을 위한 효과적인 중재 방안이 될 수 있다.

따라서 본 연구에서는 일부 여대생의 긍정적 신체상 형성을 위하여 독자적인 중재로서 체계화되고 임상실무에서 적용할 수 있는 집단미술요법이 일부 여대생의 신체상과 자존감에 미치는 효과를 확인하고자 한다.

2. 연구문제

집단미술요법이 여대생의 신체상과 자존감에 영향을 미치는가?

3. 연구기설

- 1) 집단미술요법에 참여한 여대생은 참여하지 않은 여대생보다 신체상 점수가 높을 것이다.
- 2) 집단미술요법에 참여한 여대생은 참여하지 않은 여대생보다 자존감 점수가 높을 것이다.

4. 용어정의

1) 집단미술요법(Group Art Therapy)

집단미술요법이란 치료적 목적을 가지고 특정문제를 공유하는 특정집단을 대상으로 하여 창조적 과정-언어화(verbalization)에 미술제작(art making)을 부가한-을 이용하는 일종의 지지치료(supportive therapy)로서 표현과 의사소통을 위해 회화(painting), 데생

(drawing), 조소(sculpting) 및 콜라주를 할 수 있도록 다양한 미술재료를 제공한다(Jung, 1999). 본 연구에서는 일련의 구조화된 미술활동으로서 준비활동, 본 활동 및 토론으로 구성되며 일주일에 2회씩 8주간 총 16회기에 걸쳐 진행되는 일련의 치료적 미술활동을 의미한다.

2) 신체상(Body Image)

신체상은 마음속에 형성된 자신의 모습 즉, 스스로에게 자신이 보여지는 형태로(Schilder, 1953), 자신의 신체에 대한 개인의 의식적, 무의식적 느낌 및 태도를 의미한다(Norris, 1970). 이는 개인의 정체성과 자기 가치의 근본이 되는 자아의 중심개념이기도 하다(Wassner, 1982). 본 연구에서는 Secord와 Jourard(1953)가 개발한 신체만족도 측정도구(Body Cathexis Scale: BCS)를 이용하여 측정된 점수이다.

3) 자존감(Self Esteem)

자존감은 자기존경과 자신을 가치 있는 사람으로 생각하는(Rosenberg, 1972) 정도로, 본 연구에서는 Rosenberg(1965)의 자존감 질문지(Self-Esteem Questionnaire: SEQ)를 전병제(1974)가 한국판으로 표준화하여 여러 관련 선행연구(Hwang & Shin, 2000; Lee, S. Y & Lee, K. H, 1999)에서 사용한 자존감 질문지로 측정된 점수이다.

II. 연구의 개념적 기틀

본 연구의 개념적 틀로는 Price(1990)의 신체상 간호모형(body-image care model)을 채택하였다. 신체상 간호모형(Price, 1990)은 흔히 신체상의 변화(altered body-image)라는 간호진단을 내릴 때 신체상을 사정하고 신체상 변화에 대하여 효과적으로 중재할 수 있도록 돕는 모델로서, 실제 마비나 손상같이 광범위한 신체적인 장애가 유발되었을 때는 물론 일반 대상자의 신체상 변화에 대한 접근에도 같은 원리로 적용할 수 있을 것이라 본다. Price(1990)가 제시한 이 모델의 주요 구성요소는 실체적 신체(body reality), 이상적 신체(body ideal), 표현적 신체(body presentation), 대처전략(coping strategies), 사회적 지지망(social support network), 환경(environment) 및 자아상(self image)이 있다.

신체의 균형 잡힌 삼각형(triangle)을 구성 요소 중

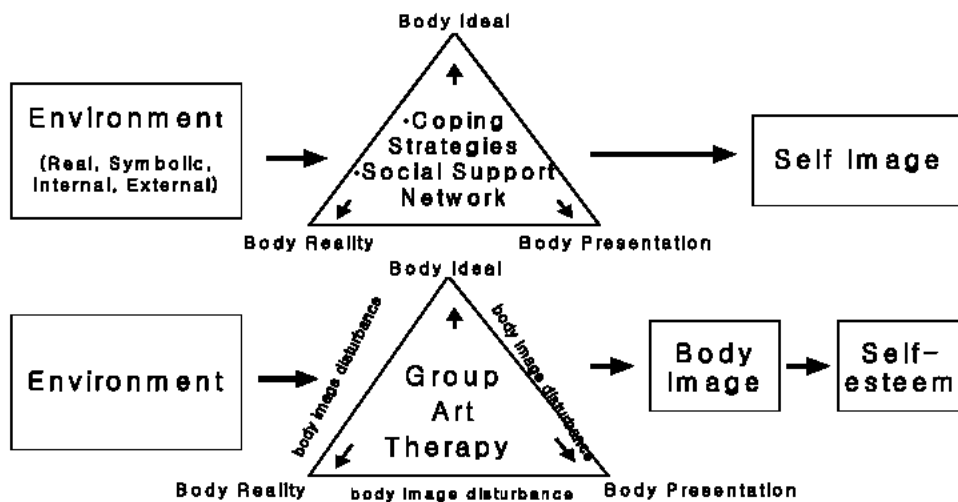
하나인 실체적 신체(body reality)는 인간 유전자에 의해서 영향받는 실제 존재하는 신체, 그 자체로 환경의 일부인 동시에 빈번히 신체상의 위협과 변화의 발생점이다. 이상적 신체(body ideal)는 개인이 스스로의 신체에 대하여 보여지기 원하는 모습으로서 광범위한 대중매체 등의 사회적, 문화적 맥락의 영향을 받는다. 이상적 신체는 실체적 신체 변화로 인해 위협받기도 하지만 신경성 식욕상실증(anorexia nervosa)과 같은 이상적 신체의 자체 질환으로 인해서 불균형 상태가 유발되기도 한다. 표현적 신체(body presentation)는 실체적 신체와 이상적 신체의 균형을 이룰 수 있도록 하는 데 개입하여 실제로 신체가 외부 환경에 어떻게 표현되느냐 하는 것으로 외상을 선택하거나 견고 말하는 모습 등으로 나타난다.

신체상에 영향을 여러 가지 요소로 대처전략(coping strategies)은 개인은 자신의 신체상에 위협을 느낄 때 직접적, 간접적 혹은 고식적(palliative)인 대처를 하게 되며 이를 통하여(Selye, 1980; Bailey & Clarke, 1989) 새로운 신체상을 형성하게 된다. 또한 가족, 친구, 의미 있는 사람과 같은 사회적 지지망(social support network)이 있는데, 사회적 지지망은 정상적인 신체상이 형성될 수 있는 환경을 제공하며 변화된 신체상은 사회 안에서 재통합된다. 환경(environment)은 사회화의 일부로서 환경의 4가지 영역으로는 물리적인 실체적(real) 환경, 믿음이나 가치와 같은 해석에 의한

상징적(symbolic) 환경과 신체기관, 조직과 같은 내적(internal) 환경 그리고 신체외부의 외적(external) 환경이 있으며 이러한 부분은 상징적으로 해석될 수 있다.

자아상(self image)은 역할수행이나 성적매력 등 여러 요소들에 의해서 형성되며, 신체상은 그 중의 한가지이다. 자아상은 자신이 남들에게 어떻게 지각되는지 혹은 어떻게 보여지길 원하는 지에 대한 정신적 이미지로 개인의 건강한 신체상은 자아상을 긍정적인 방향으로 향상시킬 것이다.

이렇게 구성된 Price(1990)의 신체상 간호모델(Body-image care model)을 토대로 본 연구의 개념적 기틀과 측정 변인과의 관계는 <Figure 1>과 같다. 현대사회에 이르러 대중매체 등을 필두로 한 사회적, 문화적 영향으로 인하여 미에 대한 가치관이 변화하였으며 이러한 환경의 변화는 개인의 신체상에 불균형 상태를 유발시킨다. 이런 현상은 특히 자신의 외모와 주변의 평가에 예민하며 지식과 문화의 중심지에서 많은 영향을 받고 흡수하고 있는 청년기의 여성집단에 많은 영향을 준다고 본다. 신체상을 구성요소의 불균형적 상태를 개선하려는 여러 대처전략과 사회적 지지망으로서 본 연구에서는 집단미술요법을 통하여 실체적, 이상적 및 표현적 신체간의 균형을 유지하여 긍정적인 신체상을 가질 수 있도록 중재하며 이러한 과정을 통해 건강한 자아상을 가지게 되고 결국, 자신에 대한 진정한 가치와 의미를 인식하게 되어 개인의 자존감이 상승한다고 본다.



<figure 1> Framework of the study

<Figure 1> Framework of the study

III. 연구 방법

1. 연구설계

본 연구는 집단미술요법이 여대생의 신체상과 자존감에 미치는 영향을 규명하기 위한 비동등성 대조군 전후 설계(non-equivalent control group pre-post test design)의 유사실험연구이다.

2. 연구대상

본 연구의 대상자는 인천에 위치한 K대학의 여대생들로서 본 연구의 목적을 이해하고 연구에 참여하기를 자발적으로 희망한 자이다. 연구대상자 선정기준은 집단미술요법에 참여하는데 지장이 없고 연구결과가 편향될 가능성을 배제하기 위하여 신체적 결손이 없는 자, 정신병적 장애가 없는 자로 연구기간 중 끝까지 연구에 참여할 수 있는 자로 하였다. 연구의 선정기준에 적합한 대상자를 편의추출하여 실험군과 대조군에 임의할당 하였다. 연구대상자 중 실험군에 배정되어 중재에 참석하기로 한 자에게는 사전에 집단미술요법의 기간, 일정과 절차에 대하여 설명하고 자발적인 참여 동의를 받았으며, 참여를 중단하기를 원할 경우 언제든지 중단 할 수

있다는 것에 대하여 설명하였다. 또한 집단미술요법 진행 중 사진촬영에 대하여 동의를 구하였으며, 자료수집을 위해 촬영한 사진은 논문 게재 및 출판 등으로 인한 목적 외에는 외부에 공개하지 않겠다는 것을 설명하고 동의를 받았다. 동의를 받은 결과 연구에 참여하기로 동의한 대상자수는 실험군이 18명, 대조군에 41명으로 총 59명이었다. 실험군은 집단미술요법 종결 전에 1명이 탈락하여 실험군의 사후조사시에는 17명이 남으며, 탈락이유는 전 회기의 1/4 이상을 불참하는 경우에 연구대상에서 탈락시키기로 결정한 바에 따라 4회기를 불참한 1명을 연구분석에서 제외하였다. 대조군은 사후조사시까지 탈락이 없어 최종적으로 실험군 17명과 대조군 41명의 자료가 결과분석에 이용되었다.

3. 집단미술요법

본 연구에서 여대생의 긍정적 신체상 형성과 자존감 증진을 위하여 실험처치로 사용된 집단미술요법은 본 연구자의 임상사례 경험과 Liebmann(1986)의 「Art therapy for groups」, 김도영(2000)이 신체상 관련 선행연구들을 기초로 보완 수정한 신체상 개선 프로그램을 참고로 하여 본 연구자가 고안하였다. 본 연구에 사용된 집단미술요법의 구체적인 내용은 <Table 1>과 같다.

<Table 1> Group art therapy

Phase	Theme	Session	Art projects	Content	Expected outcome
Initial Ph.	Introduc-tion & Group games	1	· Orientation · Introductions(verbal) · House-Tree-Person	-introduce aims, goals, & ground rules to the group -draw a house, a tree and a person	-to increase personal autonomy and motivation
		2	· Introductions (drawing)	-introduce yourself to the group on paper	-to encourage spontaneity and increase mutual understanding
		3	· Metaphorical Portraits: Individuals	-paint metaphorical portraits of self in the group(draw yourself as some kind of object)	-to encourage self expression and increase group cohesiveness
		4	· Portraits: Individuals	-paint realistic portraits of others in the group	-the same outcome as above session 3
Middle Ph.	Self-per-ceptions	5	· Self-portraits: Realistic(paint)	-paint a realistic portrait of yourself making sure that details	-to express feelings, emotions, conflicts associated with self concept
		6	· Self-Boxes	-represent what is seen by others on the outside and what is private on the inside	-identify self-concept and increase insight, self-awareness, and reflection

<Table 1> Group art therapy(continued)

Phase	Theme	Session	Art projects	Content	Expected outcome
Middle Ph.	Self-perceptions	7	· Mask	-depict your good side and bad side; things you like and dislike about yourself or things you would like to keep or change	-the same outcome as above session 6
		8	· 3-D Self-portraits: Realistic(clay)	-make a relief clay portrait making sure that details	-the same outcome as above session 6
		9	· Life-size Self-portraits(Body Tracings): Realistic	-lay a large roll of paper on the floor, lie on it in a position you selects, while a partner traces around the entire body, then work on the life-size body image	-to perceive the inside and outward appearance of self
		10	· Self-portraits: Distorted Body Image	-draw a distorted body image	-to recognize the possibility of distorted body image
		11	· Childhood Memories: Etiology of negative body image	-draw your first or early memory which made a deep impression associated with negative body image	-bring up memories associated negative body image and explore etiology of it
Terminal Ph.	Termination	12	· Life-size Self-portraits(Body Tracings): Objective	-the same way as above session 9	-to perceive the inside and outward appearance of self
		13	· Sequential Drawing: Escape from negative body image	-divide a piece of paper into four squares and draw a story	-to explore ways toward active escape from negative body image
		14	· Life-size Self-portraits(Body-Tracings): Positive	-the same way as above session 9	-to reinforce positive body image
		15	· Portraits: Individuals	-paint realistic portraits of self in the group	-to perceive the self in the group
		16	· Gifts · Exhibition and Party	-draw or paint gifts you would like to give to each person in the group, and then give them	-to be the good finish for individual and group -to help therapeutic termination

전체 프로그램의 회기는 매주 2회기씩 총 16회기를 8주간에 걸쳐 실시하였으며 한 집단 당 10명, 9명으로 이루어진 2개 집단을 각각 본 연구자 1명이 반복적으로 운영하였다. 한 회기의 진행시간은 약 90분 정도였다. 집단미술요법을 진행한 연구자는 한국미술치료학회에서 수여하는 미술치료사의 자격증을 가지고 있으며 다수의 집단미술요법을 운영해본 경험이 있다. 프로그램의 형식을 살펴보면, 매 회기별 핵심 활동은 소개 및 준비활동, 본 활동, 토론 및 집단종결로 구성되었다. 준비활동에 소요되는 시간은 대략 10-20분 정도였고 본 활동에 앞

서 간단한 다파를 나누며 일상적인 대화를 나누면서 일정에 따라 그날의 미술활동 내용 및 주제에 대해 설명하는 시간을 가졌다. 본 활동시 소요되는 시간은 대략 40-60분 정도로서 보통 한 회기 구성시간의 절반을 할애하였고, 그날의 미술과제나 주제에 따라 자유롭게 창작활동을 하였다. 토론 및 집단 종결시 소요되는 시간은 대략 20-30분 정도로서 집단원 모두가 작업을 마친 후 벽에 붙여있거나 바닥에 진열된 작품들을 모두가 볼 수 있고, 다른 사람과 눈을 마주칠 수 있도록 자리를 잡은 후 무순으로 자기의 작품에 대한 설명이나 느낌을 이야

기한 후 서로 자유롭게 토론하도록 하였다.

4. 연구도구

본 연구에서는 일반적 특성 13문항, 신체만족도 50 문항, 자존감 10문항으로 구성된 질문지를 사용하였다.

1) 일반적 특성 질문지

대상자의 일반적 특성으로는 주로 정영남(2000)의 연구에서와 같이 문헌을 통해 신체상에 영향을 줄 수 있는 요인을 위주로 살펴보았으며, 질문지는 연령, 키, 체중, 종교, 부모님 생존여부, 출생순위, 성적, 성격, 가족 분위기, 친구관계, 경제상태, 아버지의 훈육태도, 어머니의 훈육태도의 총 13문항으로 구성되었으며, 키와 체중을 이용하여 BMI(Body Mass Index) 즉, 체지방 축적량을 나타내는 비만도를 계산하였다.

2) 신체상 측정도구

본 연구에서 신체상은 신체 각 부위와 기능에 대해 개인이 지각하고 있는 느낌을 측정할 수 있는 Secord와 Jourad(1953)가 개발한 신체만족도 질문지를 이용하여 측정하였으며, 정영남(2000)의 연구에서와 마찬가지로 연구대상자에게 적절하지 않은 4문항을 제외한 50문항을 사용하였다. 문항은 Likert Scale의 5점 척도를 이용하였으며, 각 신체항목에 대한 점수가 높은 신체만족도 즉, 긍정적인 신체상을 나타낸다. 도구의 신뢰도는 개발당시 Cronbach's alpha 0.83, 정영남(2000)의 연구에서 0.90이었으며, 본 연구에서의 Cronbach's alpha는 .87이었다.

3) 자존감 측정도구

본 연구에서 자존감은 Rosenberg(1974)가 개발하고 전병제(1974)가 표준화시킨 10문항으로 구성된 질문지를 이용하였다. Likert 5점 척도를 이용하였으며 점수가 높을 수록 자존감이 높음을 의미한다. 도구의 신뢰도는 개발당시 Cronbach's alpha 0.85, 본 연구에서의 Cronbach's alpha는 .83을 나타내었다.

5. 자료수집 방법 및 절차

본 연구의 자료수집은 집단미술요법 시행 전에 사전 조사를 실시하였으며, 16회기의 집단미술요법을 시행한 후 사후조사를 실시하였다. 본 연구의 자료수집 절차는 <Figure 2>와 같다.

1) 사전조사

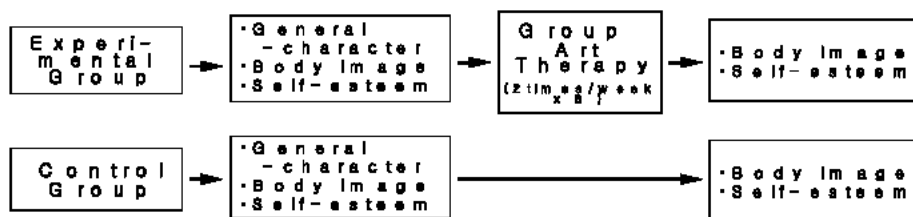
본 연구의 사전조사는 연구결과에 영향을 주지 않도록 하기 위하여 집단미술요법을 시작하기 2주전인 2002년 3월 6일부터 3월 9일까지 시행되었다. 연구대상자에게 연구자가 직접 연구의 목적을 설명한 다음 대상자들로 하여금 일반적 특성 질문지와 신체만족도 질문지, 자존감 질문지를 작성하도록 하였다.

2) 사후조사

본 연구의 처치에 해당하는 총 16회기의 집단미술요법을 종결한 후 사전조사를 실시했을 때와 동일한 신체만족도 질문지와 자존감 질문지를 실험군, 대조군 모두에게 작성하도록 하였다.

6. 자료분석방법

자료분석은 SPSS(Statistical Package for Social



< Figure 2 > Procedure of Data Collection

<Figure 2> Procedure of data collection

Science) PC+ 8.0으로 처리하였다.

- 1) 대상자의 일반적 특성, 신체만족도 및 자존감 질문지의 각 문항에 대하여 실수, 백분율, 평균, 표준편차를 살펴보았다.
- 2) 일반적 특성에 따른 실험군과 대조군의 동질성 검증은 Chi-square test로 분석하였다.
- 3) 처치 전 신체상과 자존감에 실험군과 대조군의 동질성 검증은 Mann-Whitney U test로 분석하였다.
- 4) 집단미술요법 시행 후 실험군과 대조군의 신체상 및 자존감 차이에 대한 검증은 처치 전·후 평균치 차이를 이용하여 Mann-Whitney U test로 분석하였다.

7. 연구의 제한점

집단미술요법 외에 신체상과 자존감에 영향을 미치는 변수를 통제하고자 하였으나, 대상자에 대한 무작위 할당이 이루어지지 못해 엄격한 통제가 이루어지지 못하였

음을 밝힌다.

IV. 연구 결과

1. 연구대상자의 동질성 검증

1) 일반적 특성에 대한 동질성 검증

대상자의 일반적 특성에 대한 실험군과 대조군의 동질성 검증에 대한 결과는 <Table 2>와 같다.

실험군 17명의 평균연령은 20.1세, 대조군 41명도 20.1세로 유의한 차이가 없었으며, 신체상에 영향을 줄 수 있다고 생각하는 비만도 산정은 일반적으로 비만도 측정의 기준으로 사용되는 BMI(Body Mass Index)를 대한비만학회에서 제시한 비만 분류기준에 의해 저체중군, 정상체중군 및 과도체중군으로 분류해본 결과에서도 두 집단간에 통계적으로 유의한 차이를 보이지 않았다. 그 외 종교, 부모님 생존여부, 출생순위, 학업성적, 성격, 가

<Table 2> Comparison of general characteristics between two group

variable	categories	Experimental G.(n 17)		Control G. (n 41)		X ²	p-value
		N(%)	M±SD	N(%)	M±SD		
age	19-20(years)	12(70.4)		34(82.9)		2.02	.37
	21-22	5(29.4)	20.1±.87	6(14.6)	20.1±.91		
	23-24	0(0)		1(2.4)			
BMI ¹⁾ (Body Mass Index) ²⁾	-18.5(under weight)	2(11.8)		8(19.5)		1.669	.434
	18.5-23.0(normal)	12(70.6)	20.37±2.1	30(73.2)	20.3±2.1		
	23.0-(over weight)	3(17.6)		3(7.3)			
religion	Protestant	5(26.3)		19(46.3)		3.00	.392
	Buddhism	2(10.5)		2(4.9)			
	Catholic	3(15.8)		5(12.2)			
	no religion	9(47.4)		15(36.6)			
parents	both of them	16(94.1)		36(87.8)		.53	.660
	only father	0(0)		0(0)			
	only mother	1(5.9)		5(12.2)			
order of birth	the only daughter	0(0)		1(2.4)		2.27	.69
	the first	9(52.9)		17(41.5)			
	the second	5(29.4)		18(43.9)			
	more than three	3(17.7)		5(12.2)			
economic status of family	average	13(76.5)		34(82.9)		.33	.57
	lower rank	4(23.5)		7(17.1)			
grade in studies	average	14(82.4)		39(95.1)		2.49	.12
	lower rank	3(17.6)		2(4.9)			
character	introspective	4(23.5)		5(12.2)		1.18	.55
	extroversive	1(5.9)		3(7.3)			
	mixed	12(70.6)		33(80.5)			
relationship with friends	a lot	3(17.6)		14(34.1)		3.58	.06
	much	7(41.2)		14(34.1)			
	some	2(11.8)		12(29.3)			
	a little	5(29.4)		1(2.4)			

<Table 2> Comparison of general characteristics between two group(continued)

variable	categories	Experimental G.(n 17)		Control G. (n 41)		X ²	p-value
		N(%)	M±SD	N(%)	M±SD		
atmosphere of family	very harmony	2(11.8)		7(17.1)		2.50	.48
	a little harmony	6(35.3)		21(51.2)			
	common	7(41.2)		11(26.8)			
	a little trouble	0(0)		2(4.9)			
child-rearing attitude of father	very democratic	3(17.6)		8(19.5)		2.67	.62
	a little democratic	3(17.6)		6(14.6)			
	common	7(41.2)		10(24.4)			
	a little stern	3(17.6)		15(36.6)			
	very stern	1(5.9)		2(4.9)			
child-rearing attitude of mother	very democratic	0(0)		8(19.5)		5.77	.22
	a little democratic	5(29.4)		16(39.0)			
	common	8(47.1)		11(26.8)			
	a little stern	3(17.6)		4(9.8)			
	very stern	1(5.9)		2(4.9)			

1) BMI : Weight(Kg)/Height(m)²

족분위기, 친구관계, 경제상태, 아버지의 훈육태도, 어머니의 훈육태도에 대한 비교에서도 두 집단간에 의미있는 차이가 없었다. 따라서 일반적 특성에 따른 실험군과 대조군의 동질성 검증을 위해 Chi-square test로 분석한 결과 통계적으로 유의한 차이는 없는 것으로 나타났으나, Chi-square test를 위해서는 cell당 기대빈도가 5이하인 칸이 전체의 20% 미만이어야 하나 사례 수 부족으로 인하여 이 요건을 충족시키지 못한 분석 문항이 있으므로 검증결과 해석에 제한이 있음을 밝힌다.

2) 처치 전 신체상과 자존감에 대한 동질성 검증

실험군과 대조군의 처치 전 신체상과 자존감에 대한 동질성 여부를 파악하기 위하여 Mann-Whitney U test로 분석한 결과, 처치 전 신체상의 평균점수는 실험

군 3.08, 대조군 3.10으로 두 집단간에 유의한 차이가 없었으며($z = -1.28$, $p = .898$), 자존감의 평균점수도 실험군 3.44, 대조군 3.57로 대조군이 높았으나 통계적으로 유의한 차이를 보이지는 않았다($z = -1.010$, $p = .312$). 따라서 처치 전 두 집단은 신체상과 자존감 정도에 있어 동질한 집단으로 간주할 수 있었다.

2. 가설검정

1) 실험군과 대조군의 처치 전·후 신체상 차이 검정

'집단미술요법에 참여한 여대생은 참여하지 않은 여대생보다 신체상 점수가 높을 것이다'의 가설 1을 검정하기 위하여 실험군과 대조군의 처치 전·후 신체상 점수 변화의 평균치를 산출하여 Mann-Whitney U test로

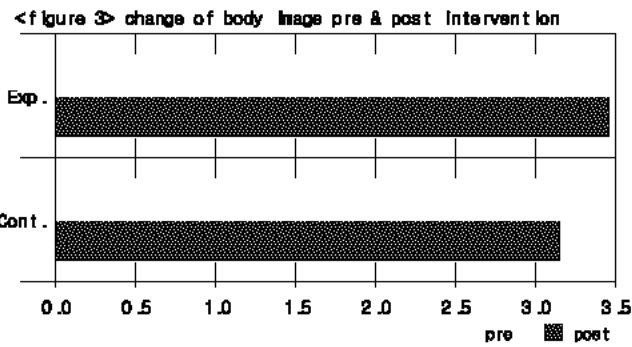
<Table 3> Comparison of the pretest body image and self esteem between two group

variable	Experimental G. (n 17)		Control G. (n 41)		z	p-value
	Mean ± SD		Mean ± SD			
Body Image	3.08 ± .38		3.10 ± .38		-1.28	.898
Self-esteem	3.44 ± .063		3.57 ± .46		-1.010	.312

<Table 4> Comparison of the body image between two group

variable	Experimental G. (n 17)		Control G. (n 41)		z	p-value
	Mean ± SD		Mean ± SD			
pre-treatment	3.08 ± .38		3.10 ± .38		-1.28	.898
post-treatment	3.47 ± .42		3.16 ± .35		-2.51	.000***
difference between pre and post test	.39 ± .31		0.06 ± .50		-2.15	.017*

*p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001



<Figure 3> Changes in body image scores of Exp. & Cont. groups

분석한 결과는 <Table 4>, <Figure 3>과 같다. 처치 전·후 실험군의 신체상 점수는 3.08에서 3.47로 .39 증가하였고 대조군은 3.10에서 3.16로 0.06증가하여 실험군의 증가치가 더 많았으며, 처치 전·후 차이는 실험군이 대조군에 비하여 통계적으로 유의한 증가를 보여 가설 1은 지지되었다($z=-2.15, p=.017$).

2) 실험군과 대조군의 처치 전·후 자존감 차이 검정
 ‘집단미술요법에 참여한 여대생은 참여하지 않은 여대생보다 자존감 점수가 높을 것이다’의 가설 2를 검정하

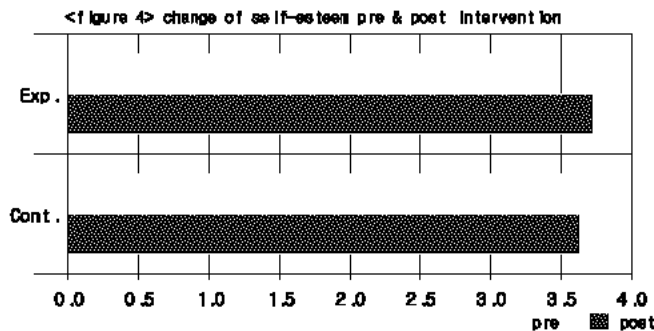
기 위하여 실험군과 대조군의 처치 전·후의 자존감 점수의 평균치 변화를 산출하여 Mann-Whitney U test로 분석한 결과 <Table 5>, <Figure 4>와 같다. 처치 전·후 실험군의 신체상의 평균 점수는 3.44에서 3.73으로 .29증가하였고, 대조군은 3.57에서 3.63으로 .07증가하여 실험군의 증가치가 대조군보다 많았으나 검정 결과 통계적인 유의성을 보이지는 않아서 가설 2는 기각되었다($z=-1.191, p=.086$).

V. 논 의

<Table 5> Comparison of the Self esteem between two group

variable	Experimental G. (n 17)	Control G. (41)	z	p-value
	Mean ± SD	Mean ± SD		
pre-treatment	3.44 ± .63	3.57 ± .46	-1.010	.312
post-treatment	3.73 ± .63	3.63 ± .44	-0.677	.345
difference between pre and post test	.29 ± .38	.07 ± .63	-1.191	.086

**p<



<Figure 4> Changes in self esteem scores of Exp. & Cont. groups

기존 연구에서는 본 연구결과와 논의에 도움이 될 수 있는 미술치료를 적용한 신체상 개선 프로그램을 찾아볼 수 없었기 때문에, 프로그램의 내용은 다르지만 심상치료나 현실치료를 적용한 다른 연구들과 본 연구 결과를 비교해보았다.

본 연구에서 신체상개선을 위한 집단미술요법은 여대생의 신체상을 긍정적으로 변화시키는데 효과적인 것으로 나타났다. 즉, 중재에 참여한 여대생은 참여하지 않은 여대생보다 신체상 점수가 통계적으로 유의하게 높았다.

이는 여고생에게 심상훈련 프로그램을 적용하여 신체만족도가 증진되었음을 보고한 김도영(2000)의 연구보고와 일치한다. 그리고 김희진의 연구(Kim, 2000에 인용됨)에서 여고생을 대상으로 부정적 신체관심 개선 심상훈련 프로그램을 5주간 10시간의 훈련을 실시한 결과 부정적인 신체관심을 보다 긍정적인 방향으로 개선시키는데 효과가 있었다는 연구보고와 일치한다. 또한 Sankowsky(1981)가 부정적 신체관심을 가진 기혼여성들을 대상으로 심상치료를 한 결과 긍정적인 신체관심으로 유의미한 변화를 얻었다고 한 결과와도 일치한다. 그리고 정영남(2000)은 현실요법을 적용한 집단상담프로그램이 사춘기 여성의 신체상과 우울에 미치는 효과를 검증한 연구에서 프로그램에 참여한 여성이 참여하지 않은 여성들보다 신체상점수가 높았으며 프로그램을 통해 사춘기 여성에게 나타난 긍정적 신체상 변화와 관련된 반응으로 신체수용, 자존감증진, 미에 대한 가치관 단번화가 나타났다고 보고하였다.

한편, 심상치료나 현실치료를 신체상 개선프로그램으로 적용한 대부분의 연구에서 자존감 증진이 보고(Kim, 2000; Bae, 1999; Shin, 1996; Jung, 2000; Jasmin & Trygstad, 1979, Kim2000)에 인용됨)된 것과는 달리 본 연구에서 집단미술요법에 참여한 실험군의 자존감 정도는 참여하지 않은 대조군보다 유의하게 증가하지 않았다. 자존감 증진이 보고되지 않은 원인을 고려해보면, 프로그램의 운영과정에서 치료로서의 미술(art as therapy)에 초점을 맞춰 창작활동 자체와 그 결과물로 나온 이미지를 통해 자기를 인식하고 수용하는 과정에서 자기통찰 및 자발성을 향상시키려고 의도하였고 언어적인 접근은 최소화하였다. 이러한 방법론적인 한계로 인해 타인이 자신에 대해 어떻게 평가하는가에 무척 민감한 청소년들의 특성에 비추어 자존감 증진의 기반이 되는 공격 존중감을 충분히 유도하지 못했다.

개인을 객관화한 하나의 치료형태로서의 집단미술요법은 개인의 자기확장이며 사고와 감정의 명백한 투사로

볼 수 있으며, 이상의 내용을 종합해 볼 때 신체상 개선을 위하여 자기표현을 통한 집단미술요법을 시행이 청소년기 여성의 긍정적 신체상 형성에 효과적인 중재전략임이 확인되었다.

특히, 본 연구의 경우 이제까지 신체상개선 프로그램에 시도되지 않았던 미술 치료적 기법을 집속시킴으로서 다른 프로그램과 달리 비언어적인 방법으로 신체상에 대한 직접적인 자기표현을 유도하고 그에 직면하도록 하였다. 그 결과 대상자가 지닌 심리적 문제와 관련된 강력한 이미지를 예술적 창작 활동 속에서 볼 수 있었으며 미술요법은 자기표현을 위한 도구와 자각을 위한 지침으로 사용 가능함을 알 수 있었다.

본 연구결과를 토대로 집단미술요법을 적용한 신체상 개선 프로그램을 신체상 문제를 가진 대상자뿐만 아니라 다양한 대상자에게 적용해봄으로써 집단미술요법의 효과를 확인하는 연구와 장기적인 효과를 검증하기 위한 종적 연구가 수행되어야 할 것이다. 또한 지역사회와 학교 청소년들의 정신건강을 예방하고 증진시키기 위한 예방적 프로그램으로서 비교적 동기부여가 쉬운 신체상 개선 프로그램을 적용하여 자기개념의 구성요소인 신체상, 자존감, 역할수행, 자기정체성에 대해 점검할 수 있는 기회를 제공하고 나아가 긍정적인 자기개념을 발달시킬 수 있도록 보다 심화된 중재를 제공하는 것이 요구된다.

VI. 결론 및 제언

본 연구의 목적은 여대생을 대상으로 신체상개선 집단미술요법을 개발하여 적용함으로써 여대생들의 신체상과 자존감에 미치는 영향을 확인하고자 수행되었다. 연구대상자는 2001년 3월부터 5월까지 K여대에 입학한 신입생으로 집단미술요법에 참여한 실험군 17명과 대조군 41명이 최종분석에 포함되었으며, 본 연구를 통해 다음과 같은 결과를 얻었다.

1. 가설 1: '집단미술요법에 참여한 여대생은 참여하지 않은 여대생보다 신체상 점수가 높을 것이다'는 지지되었다($z=-2.15, p<.017$).
2. 가설 2: '집단미술요법에 참여한 여대생은 참여하지 않은 여대생보다 자존감 점수가 높을 것이다'는 기각되었다($z=-1.191, p<.086$).

결론적으로, 신체상개선을 위한 집단미술요법을 여대생에게 적용하였을 때 신체상 증진에는 효과가 있었으나 자존감 증진에까지 영향을 미치지 않았다. 앞으로 집단미술요법을 자기개념의 구성요소인 신체상개선 프로그램

램, 자존감 증진 프로그램, 역할수행프로그램, 자기정체성프로그램들과 단계적으로 연계시켜 그 효과를 검증하는 중적연구가 필요하다.

또한 본 연구에서는 질문지를 통한 양적 자료에만 근거하여 자료를 분석하였으므로 중재의 효과검증의 한계점이 있었음을 시인하며, 차후에 집단미술요법의 명확한 효과 검증을 위해서는 자료분석시 심층면담이나 초점집단 인터뷰 등의 질적인 방법을 복합적으로 사용할 필요성이 있다고 본다. 또한 사춘기여성 대상자는 물론 청소년들의 정신건강을 증진시키기 위한 집단미술요법의 개발과 더불어 지역사회 현장에서의 적극적인 활용을 제안한다.

References

Chung, K. S. (1999). *Effects of group art therapy program on self-esteem and mental status in chronic schizophrenic inpatients*. Unpublished doctoral dissertation, Chungnam National University, Taejeon, Korea.

Fisher, S. (1990). *The evolution of psychological concepts about the body*. In T. F. Cash & C. Pruzinsky(ed.), *Body images: development, deviance, and change(3-20)*. New York : Guilford.

Jung, Y. N. (2000). *A study on the effect of the group counseling program by applying reality therapy on the body image and depression of adolescent women*. Unpublished doctoral dissertation, Korea University, Seoul, Korea.

Kim, D. Y. (2000). *The effects of the body image improvement program-centered on the high school girls*. Unpublished master thesis, Chang-Won National University, Changwon, Korea.

Lee, K. W. (2000). *Application of the group art treatment deficit hyperactivity disorder children*. Unpublished master thesis, Ewha Womans University, Seoul, Korea.

Lee, S. Y., & Lee, K. H. (1999). *Art therapy program on psychiatric patient's self esteem and interpersonal relationship*. *Korean J.*

Psychiatric Nursing, 8(1), 121-133.

Liebmann, M.(1986). *Art therapy for groups : a handbook of themes, games and exercises*. Cambridge, Massachusetts : Brookline Books.

Musa, H. E. & Roach, M. E.(1973). *Adolescent appearance and self-concept*. *Adolescence, 8*, 385-394.

Price, B. (1990). *A model for body-image care*. *Journal of Advanced Nursing, 15*, 585-596.

Sankowsky, M. H. (1981). *The effect of a treatment based on the use of guided visuo-kinesthetic imagery are the alteration of negative body-cathexis in women*. Unpublished doctoral dissertation, Boston University, Boston.

Stuart, G. W. & Sundeen, S. J. (1983). *Principle and practice of psychiatric nursing(2nd ed.)*. St. Louis, Missouri : Mosby Company.

Wassner, A. (1982). *The impact of mutilating surgery or trauma on body image*. *International Nursing Review, 29(3)*, 86-90

- Abstract -

Effects of Group Art Therapy Program on Body Image and Self-esteem in College Women

Chung, Kil-Soo* · Lee, Seoung-Eun*

Purpose: The purpose of the study was to determine the effects of the 8-week, 16-session group art therapy program on body image and self-esteem in college women.

Method: Data collected by self-reported questionnaires from 58 college women in Incheon who were selected by criteria of this study, from the 6 of March to 10 of May, 2002. The 11 experimental group participated in a 8-week

* Nursing Department, Kyung in Women's College

2002년 10월

group art therapy program. Descriptive statistics, homogeneity test, hypothesis, and reliability test were performed statistically by utilizing SPSS PC+ 8.0 program.

Result: 1. 'The experimental group showed significantly higher scores in body image than the comparison group. 2. No significant differences were found between two groups in

self-esteem.

Conclusion: The findings showed the possibility of applying group art therapy as an effective intervention for clients with negative body image to improve their body image.

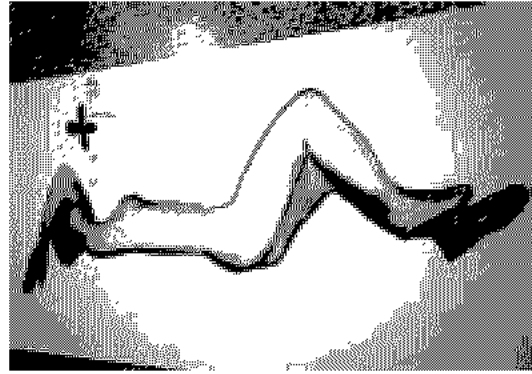
Key words : Art therapy, Body image,
Self-esteem

첨부 부록 : 집단미술요법의 과정과 작품 실례

<과정1>



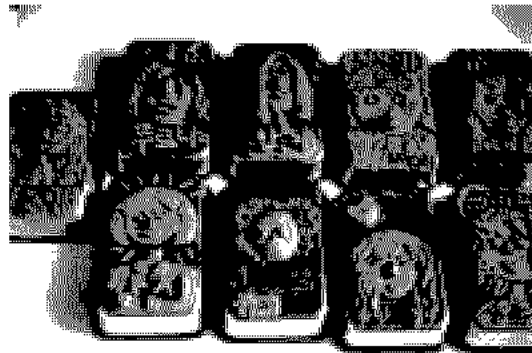
<작품1>



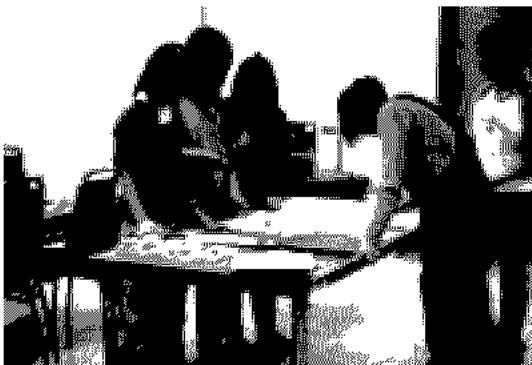
<과정2>



<작품2>



<과정3>



<작품3>

