

Reasoner's Building Self-esteem에 근거한 원예치료 프로그램이 청소년의 자아존중감에 미치는 영향

김혜지 · 이상미* · 서정근

단국대학교 원예치료학과

Effect of Horticultural Therapy Program Based on Reasoner's Building Self-esteem for Juveniles

Hye Ji Kim, Sangmi Lee*, and Jeung Keun Suh

Department of Horticultural Therapy, Graduate School, Dankook University, Choeran 330-714, Korea

Abstract. The purpose of this study was to investigate the effect of horticultural therapy program based on Reasoner's building self-esteem for juveniles. Fourteen middle school students were recommended by Community education specialist (social worker). Seven experimental group members received a horticultural therapy program and 7 control group members did not during this study performed from April 2009 to July 2009. As the results, the total self-esteem level of the experimental group increased significantly after horticultural therapy ($p=0.046^*$), while control group decreased ($p=0.610$). In the sub-field of self-esteem, social-peer self-esteem level of the experimental group increased significantly ($p=0.018^*$), while significant difference was not detected for the control group. Therefore horticultural therapy program based on Reasoner's building self-esteem could be utilized as appropriate tools for improvement of self-esteem in juveniles in future clinical studies.

Additional key words: building step of self-esteem, home-parents, learning disability, school-academic, social-peer

서 언

청소년기는 인생의 발달 과정에서 다른 어느 단계보다 이상과 현실 사이에서 불안을 느끼고, 불안과 동요를 거치면서 자아의식이 발달하며 이러한 발달과정상 청소년기는 타인이 자신을 어떻게 보는가에 대한 자의식이 강하고 자아개념이 혼란스러운 시기이다(Felker, 1974). 특히, 초기 청소년기인 중학생들은 스스로 자아 정체감의 발견을 위해 전력을 다한다(Min, 1997). 그러나 이 시기를 불안하게 보내는 청소년들은 학년이 올라갈수록 정신건강과 관련된 문제 행동의 빈도가 더 많아지고, 사회 환경에 대한 인식도 부정적으로 변화하게 된다(Lee 등, 2002). 청소년기에 발생하는 정신건강 문제는 대부분 성인기까지 지속되기 때문에 이후의 성장을 위해서도 중요한 의미를 가지는데(Lee, 2007), 초기 청소년의 정신건강 유지, 증진을 위해 정신건강에 미치는 다

양한 심리사회적 요인 중에 하나가 자아존중감이다.

자아존중감은 인간의 행동과 적응 문제에 영향을 미치기 때문에 인간의 적응 수준이나 건전한 성격 발달의 기반이 되고 개인적 성취에도 영향을 미치므로 특히 청소년의 자아존중감 성취는 청소년기 발달의 중심 과제이기도 하다(Manning, 1989). 청소년의 자아존중감에 대한 중요성을 인지하고 이를 연구한 많은 선행연구(Choi, 2005; Kim, 2003; Song, 2000)가 이루어지고 있으며 그 중에서도 청소년의 자아존중감 증진을 위한 치료적 도구로 원예치료 또한 적용이 가능하다.

원예치료는 '원예활동'이나 '치료적 원예'와는 구별되는 활동으로 원예활동은 원예학적 관점에서 활동의 순서(procedure)와 지식적인 면에 초점이 맞추어져 이루어진다면 치료적 원예는 식물 또는 원예활동(plant or horticulture), 참가자(participant), 지도자(leader)의 세 요소를 가지고 일반적인 목적(generalized goal) 달성을 위한 과정이라고 규정할

*Corresponding author: sekmember@dankook.ac.kr

※ Received 30 December 2009; Accepted 29 July 2010. "본 연구는 2009년도 지역농업특성화 사업의 일환인 청주시 농업기술센터 도시 소비자 농업분야 특성화 연구과제 사업예산을 지원 받아 이루어짐".

수 있다(Relf, 2006). 반면 원예치료는 식물 또는 원예활동(plant or horticulture), 대상자(client), 원예치료사(horticultural therapist)의 세요소를 가지고 치료목적 달성(treatment goal)을 위해 사정, 계획, 실행, 평가로 구성되는 원예치료과정을 따른다(Han 등, 2008; Lee, 2007; Relf, 2006; Suh와 Lee, 2004).

이러한 원예치료는 식물과 함께 돌봄(caring) 활동 과정에서 직접 식물을 키워 봄으로써 자신도 다른 누군가를 돌볼 수 있다는 자존감을 갖게 되는(Son 등, 2006) 특성이 있다. 이러한 식물의 재배 과정과 자신이 스스로 만든 결과물을 경험함으로써 원예치료는 성취에 따르는 기쁨과 긍지를 통해 자기효능감을 증진시킬 수 있으며 또래와의 작업을 통해 적절한 지지와 격려를 받을 수 있는 환경을 제공하여 자신에 대한 신뢰감과 함께 긍정적 자아를 갖게 한다(Lee와 Nam, 2002).

원예치료에서 청소년의 자아존중감에 관련하여 자아정체감과 자아존중감에 원예치료가 미치는 영향에 대한 연구(Hwang, 2007)와 제7차 교육과정에 기초한 Gestalt 치료적 원예 프로그램을 농업계 고등학생에게 실시하여 자아존중감과 학업성취도 향상에 미치는 영향을 알아본 연구(Jeon, 2009)에서, 원예치료를 실시한 실험군의 자아존중감이 유의하게 증가하는 결과를 보였다. 또한, 원예치료가 대안학교 학생의 상태 특성 불안 감소와 자아존중감 향상에 미치는 영향(Na, 2006)과 고등학교 정신지체 학생의 자아존중감 및 불안에 미치는 영향(Jeong, 2002)에 대한 연구에서도 원예치료를 실시한 후에 자아존중감이 증가했다는 연구결과를 보였다.

이렇게 다양한 연구가 이루어지고 있으나 자아존중감 향상의 목적에 부합하는 치료 목표 또는 치료적 개입을 설정하기 위해 이론적 근거를 적용한 사례는 미비한 실정이다.

Reasoner(1982)는 자아존중감의 하위영역을 안정감, 자아감, 소속감, 목적감, 능력감으로 구분하고, 아동의 자아존중감은 각 영역을 순차적으로 성취함으로써 구축되며 강화된다고 하였다. 자아존중감이 구축되는 과정은 안정감과 정체감 또는 현실적인 자기이해의 수립으로 시작되고, 그룹의 일원으로서 역할을 배우면서 소속감을 느끼게 된다. 다음의 과정으로 다른 이들로부터 받아들여짐을 느끼고, 자신의 이상과 현실에 맞는 새로운 목표를 세울 수 있도록 노력을 반복하면 목적감이 향상되며, 또한 시간이 지남에 따라 다양한 상황에서 반복되는 성공을 통해 자신의 능력감을 성취하여, 높은 자아존중감을 가질 수 있다고 하였다.

이에 본 연구는 청소년의 자아존중감 증진을 위해 5가지의 하위영역의 순차적인 과정을 거침으로써 전체적인 자아존중감이 향상된다고 정리된 Reasoner(1982)의 'building self-esteem' 이론에 근거하여 원예치료 프로그램을 중학생에게 적용하고, 그들의 자아존중감에 미치는 영향을 알아보

고자 하였다.

재료 및 방법

연구 설계

본 연구는 Reasoner's building self-esteem에 근거한 자아존중감 향상을 위한 원예치료 프로그램이 청소년의 자아존중감에 미치는 영향을 알아보기로 실시되었고, 실험군과 대조군의 사전, 사후 자아존중감 평균을 비교한 비처치 통제군 사전-사후 측정설계를 이용하였다.

연구 대상

본 연구는 충남 천안시에 소재한 남자 중학교에서 방과 후 프로그램의 일환으로 실시되었다. 복지실을 이용하는 학생 중에서 해당학교의 방과 후 관련 프로그램의 참가 학생 관리를 담당하고 해당학교에 상주하는 지역사회교육전문가(사회복지사)에게 학습부진으로 인하여 낮은 자아존중감을 가지고 있다고 판단되는 중학생 14명을 추천 받고, 그 중 본 프로그램 참여가 가능한 실험군 7명과 동일한 기간에 원예치료 프로그램에 참여하지 않은 대조군 7명을 대상으로 수행되었다.

연구 방법

원예치료 프로그램은 Suh와 Lee(2004)에 따라 사정, 계획, 실행, 평가의 순으로 진행되었다.

사정(assessment) : 대상자의 치료적 문제 확인을 위하여 대상자 개별 사정이 이루어져야 함이 바람직하나 낮은 자아존중감에 자신을 잘 드러내지 않으려는 청소년의 특성과 개별사정을 위한 시간을 대상자들이 할애하기 어려워 활동 시작 전 대상자 개별 사정은 이루어지지 않았다.

따라서 대상자 사정을 위하여 주 3회 이상 대상자들과 만나거나 상담을 나누어 대상자들의 특성을 잘 파악하고 있는 사회복지사와의 면담을 통해 프로그램 시작 전 대상자의 일반적 특성, 현 상태, 자아존중감과 같은 심리적 상태에 대한 대상자의 건강요구를 사정하였다.

계획(planning) : 사정 과정을 통하여 수집된 자료를 기초로 원예 치료로써 치유, 소멸, 유지, 향상 가능한 대상자의 치료 문제를 확인하여 명료화하는 과정(Suh와 Lee, 2004)인 원예치료적 진단(diagnosis)은 자아존중감 형성을 저해하는 요인 중에 학교생활에서의 학업 부진이 포함된다는 Choi의 연구(2005)에 따라 '학업 부진과 관련된 중학생의 자아존중감 감소의 잠재적 가능성'으로, 치료 목적(goal)은 '자아존중감 향상'으로 설정하였다. 치료목표(objective)는 치료목

적에 근거하여 매 회기 활동에 따라 대상자가 수행하게 될 행동을 중심으로 구체적으로 서술하였고, 관찰 또는 측정 가능하며 긍정적인 문장으로 매 회기마다 2개 이상(Suh와 Lee, 2004) 설정하였다.

실행(intervention) : Reationer's building self-esteem 이론에 근거한 청소년의 자아존중감 향상 원예치료 프로그램은 2009년 4월 10일부터 2009년 7월 10일까지 주 1회, 총 12회 실행되었다. 치료진은 주치료사 1인(한국원예치료복지협회 2급 원예치료사), 보조치료사 2인(한국원예치료복지협회 2급 원예치료사), 자원봉사자 1인(원예치료사 평생교육원과정 수료)으로 이루어졌다.

전체 원예활동은 특이한 주제나 과제를 완성해나가기 위해 구성된 '주제 중심형 활동(theme focused activities)'과 꾸미기, 기르기, 느끼기, 기타로 분류한 원예활동의 범주를 기준으로 범주 내에서 선택하여 구성된 '범주 중심형 활동(category focused activities)' (Lee, 2006)이 혼합되어 '선물'을 주제로 한 주제 중심형 활동과 '꾸미기' 범주의 범주 중심형 활동이 수평적으로 혼합되어 수행되었다.

본 원예치료 프로그램은 Reasoner(1982)에 의해 제시된 building self-esteem의 단계에 따라 안정감, 자아감, 소속감, 목적감, 능력감의 순으로 다양한 성공 경험을 이룩할 수 있도록 치료적 개입이 이루어졌다. 또한 Reasoner(1982)는 매 단계에 따라 성공 경험이 구축되고 회기가 반복됨으로써 자아존중감이 강화된다고 하였기 때문에 각 성공 경험은 해당 회기에 완성되어 끝이 나는 것이 아니라, 해당 회기가 끝난 후에도 지속적으로 성취 될 수 있도록 계단형으로 치료적 개입이 이루어졌다. 뿐만 아니라 본 프로그램은 그룹의 형태로 이루어 졌기 때문에 기본적인 단계의 틀 안에서 각 개인별로 부족한 단계의 성취를 위하여 회기 중 주치료사 및 보조치료사가 개별접근을 실시하였다.

안정감 단계는 1회기 압화 이름표 만들기 활동으로 치료 목표는 '자기소개를 작성하고, 자신을 타인에게 소개할 수 있다, 의견을 내어 규칙을 함께 정할 수 있다'로 설정하였고, 진행될 원예치료의 기간, 시간, 장소 및 목적과 향후 이루어질 활동, 사용될 식물과 재료에 대해 전달하여 안정감뿐만 아니라 참여에 대한 동기부여를 제공하였다. 이 때 압화로 만든 명찰을 통해 자기소개를 하여 인사를 나누고, 관계를 형성할 기회를 주어 안정감을 느낄 수 있도록 하였다. 또한, 대상자에 대한 치료사의 기대를 전달하고 원예치료 시간 동안 지켜야 할 규칙을 대상자간의 토론을 통하여 결정하고 지속적으로 규칙을 강조함으로써 자신을 둘러싼 상황의 변화를 알 수 있도록 하여 대상자가 편안함과 안전함을 느끼도록 하였다.

자아감 단계는 2, 3회기로 잔디인형 만들기, 곡물액자 만들기 등의 활동으로 2회기에는 '자신의 장점 및 단점에 대해 생각할 수 있다, 자신을 닮은 잔디인형을 자신에게 선물할 수 있다'로, 3회기에는 '자신의 특징에 대해 이야기할 수 있다, 콩으로 자신을 모습을 표현하여 장식하고, 자신에게 선물할 수 있다'로 치료목표를 설정하였다. 같은 재료를 사용했으나 각기 다른 모습으로 창조된 작품을 공유하여 대상자간 다름을 이해, 수용하도록 격려하고, 자신의 신체적 특징이나 장·단점에 대해 표현할 기회를 부여하여 자신에 대해 긍정적 감정을 느끼도록 하였으며, 치료사는 이에 긍정적인 피드백을 제공하였다.

소속감 단계는 4, 5, 6, 7회기로 그룹 활동으로 이루어졌다. 4회기는 압화 핸드폰고리와 압화 카드 만들기 활동으로 '자신의 칭찬할 점에 대해 생각해볼 수 있다, 재료를 짝과 나누어 사용할 수 있다, 짝의 칭찬할 점에 대해 발표할 수 있다'로, 5회기 꽃바구니 만들기 활동에는 '감사한 마음을 전하고 싶은 대상에 대해 생각할 수 있다, 그룹의 이름을 짓고, 그룹별로 발표할 수 있다, 다른 그룹이 발표시 경청할 수 있다'로 치료목표를 설정하였으며, 6회기 포푸리 주머니 만들기 활동에서 치료목표는 '짝과의 공통점과 차이점을 발견할 수 있다, 포푸리 주머니를 짝에게 선물할 수 있다'로 설정하였다. 또한, 7회기 접시정원 만들기 활동에는 '짝과 역할을 분담하여 접시정원을 만들 수 있다, 짝과 닮은 식물에 대하여 이야기할 수 있다, 함께 만든 접시정원을 어디에 둘지 의논할 수 있다'로 설정하였으며, 짝이 선호하는 재료를 사용하여 완성된 포푸리 주머니 등 작품을 서로에게 선물하도록 하거나 학교에 전시할 접시정원을 의견을 나누어 함께 완성하도록 하여 그 과정에서 대상자간 교류와 수용을 유도하여 소속감을 느낄 수 있도록 하였다.

목적감 단계는 8, 9, 10회기로 이루어졌으며, 8회기 허브 삼목하기 활동에서 치료목표는 '짝과 함께 2가지의 허브를 삼목하면서 얼마나 자랄지 기대할 수 있다, 허브를 키우기 위해 어떤 노력을 할 수 있을지 이야기 나눌 수 있다'로, 9회기 새싹채소 파종하기 활동에서는 '짝과 함께 새싹채소를 파종하고, 자랄 모습에 대해 기대할 수 있다, 새싹채소로 만든 샌드위치에 넣을 재료를 정할 수 있다, 새싹채소를 잘 키우기 위해 해야 할 일을 계획할 수 있다'로 설정하였다. 10회기는 새싹채소 샌드위치 만들기 활동으로 치료목표를 '새싹채소가 자란 모습을 관찰하고, 이야기할 수 있다, 계획한 재료와 방법으로 샌드위치를 만들 수 있다'로 설정하였다.

허브를 삼목하면서 일정 기간 후 얼마나 성장하고, 어떻게 돌볼지에 대해 목표 설정하기, 새싹채소 파종을 통한 기대와 기대를 충족시키기 위해서 수행해야 할 현실적인 목표

설정하기, 자란 새싹채소를 수확하여 계획했던 것을 바탕으로 새싹채소 샌드위치 만들기 등 활동 소재를 이용하여 어떻게 완성할지에 대한 목표를 대상자 스스로 설정하고, 활동 후 설정된 목표가 달성되었는지 확인하였다.

능력감 단계는 11, 12회기로 이루어졌다. 11회기는 실내정원 만들기 활동으로 치료목표는 ‘지난 접시정원을 만들었던 경험을 기억하여 자신감을 가질 수 있다, 다양한 재료 중 그룹별로 사용할 재료를 선택할 수 있다, 그룹 내 자신의 역할과 소감 및 실내정원의 특징에 대해 발표할 수 있다’로 설정하였고, 12회기인 허브, 꽃케이크 만들기 활동에서는 ‘식용꽃과 자신이 삼목하여 자란 허브로 케이크를 장식할 수 있다, 지난 활동 동안 자신의 모습에 대하여 생각하여 스스로 칭찬할 수 있다’로 치료목표를 설정하였다. 이전 활동에서 성공을 경험했던 접시정원 보다 더욱 다양한 원예재료를 이용하여 큰 규모의 실내정원 만들기, 지난 활동들을 돌아보며 자신의 능력에 대해 스스로 자랑스러워 하며 축하할 수 있도록 허브, 꽃 케이크 만들기, 마지막 활동으로 자기평가에 도움을 줄 수 있는 지난 활동의 성공 경험 및 모습을 담은 영상 감상하기 등을 수행하도록 하였고, 치료사는 지지와 격려를 제공하였다. 수행된 원예치료 프로그램은 Table 1과 같다.

평가(evaluation) : 매 회기별 평가는 원예치료사가 원예치료 평가표(Suh와 Lee, 2004)를 작성하였고 프로그램 사전과 사후에 자가 보고식의 자아존중감 척도(SEI)를 사용하여 실시하였다.

측정 도구

자아존중감 척도(self-esteem inventory; SEI)

자아존중감 수준을 측정하기 위해 Coopersmith(1976), McChale과 Chaighead(1988) 등의 연구를 참조하여 Choi와 Jeon(1992)이 연구 개발한 우리나라 아동의 자아존중감 측정 도구인 자아존중감 척도(self-esteem inventory)를 재구성한 Yoo(2003)의 척도를 사용하였다. 전체 32문항으로 일반적인 자아존중감 6 문항, 사회적 자아존중감 9문항, 가정에서의 자아존중감 9문항, 학교에서의 자아존중감 8문항 등 4개의 하위 척도로 구성되어 있다. 각 문항마다 ‘매우 그렇다’는 5점, ‘조금 그렇다’는 4점, ‘보통이다’는 3점, ‘조금 그렇지 않다’는 2점, ‘매우 그렇지 않다’는 1점으로 Likert scale (Likert, 1967)에 의해 채점되어, 점수가 높을수록 자아존중감이 높은 것을 의미한다. Yoo(2003)가 제시한 본 자아존중감 척도의 신뢰도는 Cronbach $\alpha=0.90$ 였다.

자료처리 및 분석 방법

수집된 자료는 SPSS Win 14.0을 이용하여 전산처리 하였으며, 프로그램 전 집단 간 자아존중감 점수의 동질성 비교와 프로그램 실시 전, 후 집단 간 자아존중감 점수 차이는 Mann-Whitney U-test를 이용하여 분석하였다. 본 연구는 표본의 숫자가 적은 경우에 유용한 분석방법인 비모수 통계 분석(Kim, 2008)을 사용하였기 때문에 자료를 크기순으로 정렬했을 때 가운데 위치에 해당하는 자료값으로써 표본평균과 달리 이상점에 덜 민감한 중위수(Median)를 사용하였다(Kim 등, 2003). 또한, Jo와 Kim(2005)에 의해 자료의 산포도를 측정할 수 있는 범위를 알 수 있도록 최소값(Min)과 최대값(Max)을 사용하여 ‘중위수(최소값, 최대값)’의 형식으로 결과를 표현하였다.

Table 1. Horticultural therapy program for improvement of self-esteem in juveniles based on Reasoner's building self-esteem.

Step	Session	Date	Horticultural activity
Sense of security	1	10 Apr.	Making a pressed flower name card
	2	17 Apr.	Making a doll with grass seed
Sense of identity or a self-concept	3	24 Apr.	Making a grain picture
	4	5 May	Making a pressed flower cellular phone-ring & card
	5	8 May	Making a flower basket
Sense of belonging	6	29 May	Making a potpourri
	7	5 Jun.	Making a dish garden
	8	10 Jun.	Cutting herbs
Sense of purpose	9	19 Jun.	Seeding young vegetables
	10	26 Jun.	Making sandwiches with young vegetable
	11	3 Jul.	Making a indoor garden
Sense of personal competence	12	10 Jul.	Making herbs & flower cakes

결과 및 고찰

동질성 검정

원예치료 프로그램 실시 전 실험군과 대조군의 자아존중감의 사전 동질성을 검정한 결과, 실험군의 자아존중감 중위수는 89(50, 107), 대조군은 100(88, 110)으로 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았으며($p=0.249$) 모든 하위영역 또한 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않아 두 집단의 사전 동질성이 입증되었다(Table 2).

원예치료 프로그램의 효과

집단간 비교

본 원예치료 프로그램 실시 전, 후의 점수 차이를 실험군과 대조군 간 비교한 결과는 Table 3과 같다.

실험군의 사전·사후 점수 차이와 대조군의 사전·사후 점수 차이를 집단간 비교한 결과, 실험군의 사전·사후 자아존중감 전체 점수 차이는 12(-2, 7)로 사후에 자아존중감 중위수가 12점이 높아졌고, 대조군의 사전·사후 자아존중감 전체

점수 차이는 -2(-27, 7)로 자아존중감 중위수가 2점이 낮아졌으며, 이는 통계적으로 유의한 차이가 나타났다($p=0.034^*$). 자아존중감 하위영역 점수 차이를 살펴보면, 일반적 자아존중감 점수에 대해 실험군의 사전·사후 점수 차이는 1(-3, 6), 대조군의 사전·사후 점수 차이는 1(-3, 3)로 두 집단 모두 사후에 일반적 자아존중감 중위수가 높아졌으며, 집단간 사전·사후 점수 차이는 통계적으로 유의한 차이를 보이지 않았다($p=0.699$). 사회적 자아존중감에 대해 실험군의 사전·사후 점수 차이는 3(1, 12)로 사후에 자아존중감 중위수가 3점 높아졌고, 대조군의 사전·사후 점수 차이는 -1(-18, 8)로 자아존중감 중위수가 사후에 1점이 낮아졌으며, 집단간 사전·사후 사회적 자아존중감 점수 차이가 통계적으로 유의한 차이를 보였다($p=0.021^*$). 가정에서의 자아존중감에 대해 실험군의 사전·사후 점수 차이는 5(-2, 7)로 사후에 자아존중감 중위수가 5점 높아졌고, 대조군의 사전·사후 점수 차이는 0(-11, 5)로 사후에 자아존중감 중위수에 변화가 없었으나, 집단간 사전·사후 가정에서의 자아존중감 점수 차이는 통계적으로 유의한 차이를 보이지 않았다($p=0.061$).

Table 2. Homogeneity test of self-esteem between groups before horticultural therapy program based on Reasoner's building self-esteem for juveniles.

Self-esteem	E ^z	C ^y	z	p
	M (MIN, MAX) ^x	M (MIN, MAX)		
Total self-esteem	89 (50, 107)	100 (88, 110)	-1.153	0.249
General self-esteem	20 (11, 22)	19 (18, 22)	-0.259	0.796
Social-peer self-esteem	23 (12, 32)	28 (26, 33)	-1.410	0.158
Home-parents self-esteem	30 (15, 33)	28 (22, 38)	-0.449	0.654
School-academic self-esteem	20 (10, 25)	22 (21, 28)	-1.483	0.138

^zExperimental group which received a horticultural therapy program .

^yControl group which did not received a horticultural therapy program.

^xMedian (Minimum, Maximum).

*Significant at $p=0.05$ level by Mann-Whitney U-test.

Table 3. Pre-post difference comparison of self-esteem between groups after horticultural therapy program based on Reasoner's building self-esteem for juveniles.

Self-esteem	E ^z	C ^y	z	p
	Post HTP - Pre HTP ^x			
	M (MIN, MAX) ^w	M (MIN, MAX)		
Total self-esteem	12 (-2, 17)	-2 (-27, 7)	-2.120	0.034*
General self-esteem	1 (-3, 6)	1 (-3, 3)	-0.387	0.699
Social-peer self-esteem	3 (1, 12)	-1 (-18, 8)	-2.308	0.021*
Home-parents self-esteem	5 (-2, 7)	0 (-11, 5)	-1.871	0.061
School-academic self-esteem	-1 (-9, 5)	-2 (-8, 6)	-0.128	0.898

^zExperimental group which received a horticultural therapy program.

^yControl group which did not received a horticultural therapy program.

^xPost data - pre data of horticultural therapy program.

^wMedian (Minimum, Maximum).

*Significant at $p=0.05$ level by Mann-Whitney U-test.

학교에서의 자아존중감에 대해 실험군의 사전·사후 점수 차이는 -1(-9, 5)로 사후에 자아존중감 중위수가 1점 낮아졌고, 대조군의 사전·사후 점수 차이는 -2(-8, 6)로 사후에 자아존중감 중위수가 2점 낮아졌으며, 집단간 사전·사후 학교에서의 자아존중감 점수 차이는 통계적으로 유의한 차이를 보이지 않았다($p=0.898$).

위의 결과에 의하면 Reasoner's building self-esteem에 근거한 원예치료 프로그램 실시 전 실험군과 대조군의 자아존중감 점수 간에 유의한 차이가 없었으나, 프로그램 실시 후 집단 간 실시 전, 후 점수 차이가 유의한 차이가 나타났으며, 하위영역별 점수에서도 1개 영역을 제외한 모든 영역에서 집단 간 실시 전, 후 자아존중감 중위수 점수가 높아지는 결과를 얻었다.

실험군의 사회적 자아존중감과 자아존중감 총점에서 유의한 증가가 나타난 결과는, 원예치료 후 고등학교 정신지체 학생의 사회적 자아존중감, 학교적 자아존중감, 전체적 자아존중감이 향상되었다는 보고(Jeong, 2002)와 대안학교 학생의 사회적 자아존중감, 학교적 자아존중감, 총체적 자아존중감이 향상되었다는 보고(Na, 2006)와 유사하다. Seo(2009)는 사회적 자아존중감이 다른 사람에 대한 친구로서 자기 자신에 대해 느끼는 감정을 말하며, 실험군의 사회적 자아존중감이 유의한 증가를 보였다는 연구의 결과는 자아존중감 향상을 위한 원예치료 프로그램을 통해서 다른 사람에 대한 자기인식에 대한 평가에 긍정적 영향을 받았다는 것을 의미한다고 하였다. 또한, Hwang(2007)이 원예치료가 청소년의 자아정체감과 자아존중감에 미치는 영향을 분석한 결과, 원예치료 실시 후에 대조군에서는 실시 후 점수가 감소되었으나 실험군은 향상되었다는 연구결과를 지지하였다. 원예치료 실시 후, 치료군은 가정의 자아존중감, 학교에서의 자아존중감, 총 자아존중감이 유의하게 향상되었다고 보고한 Jeon(2009)의 연구와는 달리 본 연구에서는 가정에서의 자아존중감과 학교에서의 자아존중감에서 유의한 증가를 보이지 않았다. 이는 원예치료활동의 결과물을 기숙사나 집에 가져가 생활공간에 전시하여 사용하는 과정에서 개인은 물론 개인의 중요한 타인인 가족, 친구 등의 긍정적인 지지가 가정과 학교에서의 자아존중감 향상에 도움을 준 것이라고 보고한 Son 등(2006)의 보고와 같이 본 연구에서는 회기별 활동 결과물을 주로 교실과 떨어져있는 복지실에 전시함으로써 가족, 친구 등의 긍정적인 지지가 제한되었기 때문이라고 판단된다. 이에 회기별 활동 결과물을 집이나 동료들이 많이 접할 수 있는 공간에 전시한 경우와 그렇지 않은 경우를 비교하여 자아존중감의 하위 영역에 미치는 영향에 대한 연구가 이루어짐이 필요하다고 사료된다.

본 연구에서는 원예라는 재료를 통해 활동에 대한 대상자의 흥미와 집중도를 높였고, 프로그램 진행 동안 대상자 간 서로를 존중할 수 있도록 유도하였으며, 치료사 또한 대상자에게 긍정적, 지지적 피드백을 제공하여 자아존중감이 향상될 수 있도록 하였다. 특히 프로그램 동안 그룹 활동으로 대상자 간, 대상자와 치료사 간 교류가 이루어지면서 의견을 조율하고, 수용하는 과정에서 사회적인 자아존중감이 향상된 것으로 여겨진다. 그러나 무엇보다도 이러한 결과는 5 단계를 순차적으로 적용하고 각 단계의 목적을 증진시키기 위한 치료적 개입으로 자아존중감이 향상되었다고 사료된다. 원예치료사가 작성한 회기별 원예치료 평가표를 토대로 각 단계별 목표 부합에 해당하는 관찰 내용을 보면, 1회기의 안정감 단계에서는 어색해하고, 소극적이며 긴장하던 회기 도입단계의 모습이 회기 후반부로 갈수록 웃음을 보이고, 활동에 흥미를 표현하며 치료사의 질문과 요구에 자연스럽게 대답하는 등 안정을 느끼는 모습이 관찰되었고, 2회기에서 3회기 사이의 자아감 단계에서는 자신의 신체적 특징이나 장점, 긍정적 모습을 발견하여 발표하는 모습이 관찰되었다. 또한, 4회기에서 7회기 사이의 소속감 단계에서는 대상자간 교류가 원활히 이루어지고, 짝의 의견을 수용하여 그룹 내 의견이 점차 조율되어 가는 변화를 보였고, 8회기에서 10회기 사이의 목적감 단계에서는 스스로 목표를 설정하고, 이에 대한 기대감을 갖고 실행해 나아가는 모습이 관찰되었다. 11회기에서 12회기 사이의 능력감 단계에서는 그 동안의 자신의 모습 및 역할을 돌아보며 자신 스스로에게 점수를 주는 시간에 만점을 주는 모습이 관찰되었다.

그러나 Reasoner's building self-esteem 단계를 적용한 원예치료 프로그램과 그렇지 않은 프로그램간의 차이를 규명하기 위해서는 향후 비교 연구가 요구된다.

자아존중감 하위영역 중 일부분에서만 유의한 향상을 나타낸 결과는 원예치료 프로그램이 실행된 짧은 기간과 관련이 있을 것으로 사료된다. 개인의 자아존중감 평가는 적어도 수년 동안 지속되어야 그 변화가 나타나며(Ha, 1998), 자아정체성과 자아존중감과 같은 자아개념의 발달은 발달과정 중에 있는 중학생 청소년시기에 약간의 변화를 보일 수 있으나 비교적 오랜 시간을 거친 후에 변화가 나타날 것으로 예상된다. 따라서 단기간의 프로그램보다는 장기간의 프로그램을 통해 결과를 보는 것이 바람직하다고 생각한다(Nam, 2003).

본 연구는 Reasoner(1982)의 이론적 기반에 근거하여 자아존중감을 안정감·자아감·소속감·목적감·능력감으로 나누고, 단계에 따라 원예치료적 개입을 적용하여 자아존중감 향상을 위한 원예치료 프로그램을 적용하여 원예치료가 청

소년의 자아존중감 향상에 적절한 도구로 활용 가능성을 검증했다는 점에서 의의가 있다.

초 록

본 연구는 Reasoner's building self-esteem에 근거한 자아존중감 향상 원예치료 프로그램이 청소년의 자아존중감에 미치는 영향을 알아보기 위하여 실시되었다. 담당 지역사회교육전문가(사회복지사)에게 추천 받은 중학생 14명 중 본 프로그램에 참여가 적합한 실험군 7명과 대조군 7명을 대상으로, 2009년 4월부터 2009년 7월까지 이루어졌다. 실험 결과, 실험군은 사후에 자아존중감 중위수가 높아졌고, 통계적으로 유의한 차이를 나타냈으나($p=0.046^*$), 대조군은 사후에 자아존중감 중위수가 낮아졌으며 통계적으로 유의한 차이를 보이지 않았다($p=0.610$). 자아존중감 하위영역별 점수 변화에서 실험군은 사회적 자아존중감에서 통계적으로 유의한 증가를 보였으나($p=0.018^*$), 대조군은 모든 하위영역 점수에서 유의한 차이를 보이지 않았다. 본 연구결과를 통해 Reasoner's building self-esteem에 근거한 원예치료 프로그램이 청소년의 자아존중감 향상에 적절한 도구로 활용 가능성을 검증했다는 점에서 본 연구의 의의가 있으며, 향후 임상에서 활용할 수 있을 것으로 기대한다.

추가 주요어 : 자아존중감 형성 단계, 가정, 학업부진, 학교, 사회

인용문헌

Choi, B.G. and K.Y. Jeon. 1992. A study on the construct validity of the Coopersmith self-esteem inventory (SEI). Research Rept. Kyungbook Univ. 24:1-15.

Choi, H.Y. 2005. Study on the self-esteem of youth. MS Diss., Kwan Dong Univ.

Coopersmith, S. 1967. The antecedents of self-esteem. W. H. Freeman, San Francisco.

Felker, D.W. 1974. Building positive self-concept. Burgess Publishing, Minneapolis, M.I.

Ha, C.S. 1998. Study of relationships between self-esteem and career maturity in drug abuse of minors. MS Diss., Kunkook Univ., Seoul.

Han, K.H., S.M. Lee, and J.K. Suh. 2008. Conceptual Frame of Group Horticultural Therapy Model Focused on Reference Review. J. Kor. Soc. People Plants Environ. 11(4):53-64.

Hwang, C.M. 2007. Effect of horticulture therapy program on ego-identity and self-esteem of middle school students. MS Diss., Kyungbook Univ., Daegu.

Jeon, S.J. 2009. Effect of gestalt-therapeutic horticulture program based upon the 7th educational curriculum on the improvement

of self-esteem and academic achievement in vocational high school students. MS Diss., Kunkook Univ., Seoul.

Jeong, H.J. 2002. Effect of horticultural therapy on the changes of self-esteem and anxiety of the mentally retarded students in high school. MS Diss., Kunkook Univ., Seoul.

Joe, K.H. and T.K. Kim. 2005. The science of statistics. Global, Seoul.

Jung H.Y. 2004. Study on educational effects of gardening program on building self-esteem of elementary school students. MS Diss., Chuncheon National Univ., Chuncheon.

Kim, B.S., W.S. Pae, K.H. Seok, D.H. Joe, and K.R. Choi. 2003. The science of statistics using SPSS. Kyosa, Seoul.

Kim, H.C. 2008. Nonparametric statistical analysis. Science Education, Paju.

Kim, J.E. 2003. The effect of group music activity on the self-esteem and depression of the maladjusted adolescents. MS Diss., Sookmyung Women's Univ., Seoul.

Lee, E.H. and S.M. Nam. 2002. Application of horticultural therapy to middle-school pupils. J. of Kor. Soc. Plants People Environ. 5(3):32-42.

Lee, J.A. 2007. Effect of the non-directive group art therapy on the stress and self-esteem of middle school students : focused on middle school students at L region in Jeonbuk province. Ph.D Diss., Wonkwang Univ., Iksan.

Lee, S.H., E.J. Kim, and M.Y. Kim. 2002. The psychosocial factors of youth mental health. Research Rept. Community Mental Health Research Institute of Samsung Life Public Service Foundation p. 32-45.

Lee, S.M. 2006. An analysis of the effects of horticultural therapy to each client and the economic value by income approach. Ph.D Diss., Dankook Univ., Seoul.

Manning, P. C. 1989. Family functioning, sibling relationships, and a child's self-esteem, Ph.D Diss., California Institute of Integral Studies.

Min, S.K. 1997. Latest psychiatry. Iljogak, Seoul.

Na, K.M. 2006. Effect of horticultural therapy program on the improvement of self esteem and reduction of state trait anxiety of alternative school student. MS Diss., Kunkook Univ., Seoul.

Nam, S.M. 2003. Application of horticultural therapy to middle-school pupils. MS Diss., Seoul Women Univ., Seoul.

Reasoner, R.W. 1982. Building self-esteem. CPP, C.A.

Relf, D. 2006. Volunteers: Implementation therapeutic horticulture or supporting horticultural therapy. Proc. Hort. therapy international Symp. Kor. Hort. Therapy Assn. p. 23-44.

Seo, J.H. 2009. The effects of leisure activity programs on the ego-identity and self-esteem of students with intellectual disabilities. MS Diss., Changwon Univ., Changwon.

Son, K.S., M.K. Joe, J.E. Song, S.Y. Kim, and S.S. Lee. 2006. Practice of professional horticultural therapy. Koobook, Seoul.

Song, J.H. 2000. The program development which improves the self-esteem of a 'adult-child youth' with low self-esteem. MS Diss., Hannam Univ., Daejeon.

Suh, J.G. and S.M. Lee. 2004. Application and practice of horticultural therapy process. Dankook Univ. Press, Seoul.

Yoo, B.S. 2003. Effects of peer relation improvement program on the self-esteem of 4th graders. MS Diss., Incheon Univ., Incheon.