

대학생의 자아성장프로그램으로서 사이코드라마의 활용

양혜진*

¹대전대학교 사회복지학과

Practical Use of Psychodrama as a Self-Development Program for University Students

Hye-Jin Yang^{1*}

¹Social Welfare, Daejeon University

요약 본 연구의 목적은 D대학 재학생들을 대상으로 10주동안 사이코드라마를 실시한 후, 사이코드라마가 대학생의 자아성장프로그램으로서 활용가능한지 그 효용성을 살펴보는 것이다. 연구결과는 양적·질적 자료 분석을 통해 제시되었다. 먼저 양적 자료 분석 결과 사이코드라마 참여 학생들의 자아정체성은 프로그램 참여 전과 후, 통계적으로 유의미한 차이가 나타나지는 않았다. 그러나 연구 참여자들이 각 회기별로 작성한 경험보고서를 분석한 질적 자료 분석 결과에서 사이코드라마 참여자들은 도입 단계에서 ‘새로운 충격’과 ‘몸을 통한 깨달음’을 경험하였다. 그리고 행위화 단계에서는 ‘성장을 위한 회오리’, ‘부대끼고 버티며 성장하기’를 경험하였다. 이는 결국 사이코드라마가 대학생들에게 신체적, 심리적으로 혼란스러운 경험이기는 하지만 이를 버티고 극복하는 가운데 조금씩 내적성장을 돕는 프로그램임을 확인한 결과라고 할 수 있다.

Abstract The purpose of this study was to examine the usefulness of psychodrama as a self-development program for university students by applying it to D university student during 10 weeks. The study results were produced by quantitative and qualitative analyses on the data. At first, according to the quantitative analyses result, the identities of the participated students did not show significant differences between pre and post program participation, statistically. But according to the qualitative analyses on the participants experience reports, which were written by them at each session, the participants had experienced the ‘fresh impulse’ and the ‘enlightenment through the body’ at the introduction stage. And, they had experienced the ‘whirlwind for the development’ and the ‘developments through suffering and bearing’ at the actualization stage. Eventually, these results proved that psychodrama was useful for the university students to develop their inner side, by bearing and overcoming the physically·mentally chaotic experiences from it.

Key Words : Psychodrama, self-growth

1. 서론

사이코드라마는 내 마음에 대한 이야기를 몸을 통해, 드라마적인 방법으로 표현해 보는 집단프로그램이다. 따라서 사이코드라마는 혼자(개인)보다는 상호작용을 할 수 있는 여러 사람들(집단)과 함께 진행되는 경우가 대부분이다. 또 미리 짜놓은 이야기를 주제로 행해지는 것

이 아니라 지금-여기에 참여한 집단원(주인공)의 자발성에 근거하여 시작된 이야기에 또 다른 집단원들(관객)이 초대되는 것이다. 따라서 개인(주인공)의 자발성에 의해 주도되는 사이코드라마의 경험은 한 치의 꾸밈도 비약도 없다. 이는 집단 안에서 다루어지기 때문에 집단 참여자들이 하나가 되게 하는 연결고리가 되며, 조심스럽게 다루어진다. 그 안에서 우리는 삶의 희로애락과 세상 그리

*Corresponding Author : Hye-Jin Yang(Daejeon Univ.)

Tel: +82-42-280-2376 email: hjyang@dju.kr

Received February 5, 2015

Revised (1st April 3 2015, 2nd April 30, 2015)

Accepted May 7, 2015

Published May 31, 2015

고 인생을 직·간접적으로 체험한다.

즉, 사이코드라마는 문제를 가지고 있는 사람이 스스로 무대 위로 올라와 자신의 정서적 문제나 갈등을 행위를 통해 표현함으로써 직접 몸으로 체득할 수 있다는 이점이 있다. 그리고 일상생활에서 자신이 경험한 자연적 시나리오에 가장 가깝기 때문에 집단장면에서 그간 억압된 감정을 극적으로 강렬하게 분출함으로써 정서적 갈등을 정화시켜 줄 뿐만 아니라 인간의 잠재력을 개발하는데 크게 공헌한다[1]. 본 연구는 사이코드라마가 가지고 있는 이러한 장점들을 기반으로 자아성장의 욕구를 가지고 스스로 자기의 삶에 적극 동참하기 원하는 대학생들을 대상으로 사이코드라마를 실연하고 그 경험 속에서 체험된 내용들을 바탕으로 사이코드라마가 자아성장프로그램으로서 활용가능한지 그 효용성을 확인하고자 한다.

우리나라에서 ‘대학생’이라는 시기는 심리적, 정서적, 경제적, 사회적, 문화적으로 ‘학생’이라는 역할로 인해 안정적이고 보호적인 울타리가 제공되는 때이다. 그러나 대학은 졸업이라는 관문을 통과하는 순간 학생이라는 안정망을 거둬들이고 사회에 배출되면서 성숙한 사회인, 건강한 성인, 능력 있는 사원으로 기능하기를 기대한다. 그러나 우리나라의 많은 대학생들은 청소년기 입시위주의 교육으로 수동적인 생활과 인지적 측면만을 강조하는 교육을 받아왔기 때문에 대학 입학 후 다양하고 적극적인 생활을 요구하는 학교생활에서조차 적응하지 못하고 혼란과 어려움에 방황하게 된다[2]. 또 발달단계상 청년 후기이면서 성인 초기에 해당하는 이 시기는 심리적, 대인 관계적, 공동체적 의식의 부족감에서 오는 불안을 안고 있지만 타인과 동일한 감정 및 사고를 공유함으로써 형성되는 친밀한 관계 형성과 자신의 이해를 바탕으로 자아정체감을 형성하고 타인과 성숙한 관계를 형성하려는 욕구를 가지고 있기도 하다[3]. 그러나 수동적이고 한쪽으로 치우친 불균형적인 성장기를 지나온 우리 대학생들에게 이러한 욕구충족의 기회가 주어지는 것은 거의 불가능한 일이다. 따라서 대학은 대학생들에게 긍정적인 인성 발달과 자아정체성 확립을 통해 앞으로 자기 삶을 주도적이고 책임감 있게 살아가며, 성인기의 발달과정에 맞는 건강한 자기 역할 수행과 과업완수를 위한 탄력적인 대처방법들을 숙지시키는 것이 무엇보다도 필요하다[4].

하지만 실제적으로 각 대학들에서는 이러한 재학생들

을 대상으로 하는 다양한 프로그램들이 필요하다는 것에 합의하고는 있지만[5], 그 실효성을 검증받아 특화시킬 만한 명확한 방법들을 찾지 못하고 있다. 최근 발표된 사이코드라마나 소시오드라마 관련 몇몇 연구들을 살펴보면, 이러한 대학생들에게 훈련과 연습을 통해 자신의 태도 및 인식 변화를 야기할 수 있음을 제시한다[6,7].

이에 본 연구에서는 먼저, 현재 대학에 재학 중인 대학생들을 대상으로 개인적인 자아성장에 도움이 될 수 있도록 접근 가능한 사이코드라마를 실시하여 청년기 중요한 발달과업인 자아정체성에 변화가 일어나는지 확인하고자 한다. 그리고 자신들이 경험한 사이코드라마가 그들의 경험 보고서에 어떻게 보고되는지 분석하고자 한다. 여기서 도출된 결과와 논의는 건강한 사회인으로 발돋움해야 하는 청년들이 사회라는 새로운 세계에 진입하기 위해 좌충우돌하며 자신의 모습을 제대로 바라보기 위해 고군분투하는 모습을 보다 실질적으로 지원하기 위해 필요한 프로그램 개발의 기초자료로 활용될 것이다. 이에 본 연구에서 제시한 연구문제는 다음과 같다.

- 첫째, 사이코드라마 참가자들의 프로그램 참여 전과 후, 자아정체성에 차이가 있을 것인가?
- 둘째, 사이코드라마 참가자들에게 사이코드라마는 프로그램 진행 단계별로 어떻게 경험되는가?

2. 연구방법

2.1 연구대상

본 연구의 대상자는 D시 D구에 소재한 4년제 대학인 D대학교에 재학중인 남녀 학생 중 대학내 학생상담센터에서 매 학기 초 개설되는 자아성장프로그램 중 사이코드라마 프로그램에 자발적으로 참여하겠다고 신청한 학생들이다. 사이코드라마 프로그램은 매주 수요일 오후 1시~3시까지 진행되었으며, 총 10회기에 걸쳐 실시되었다. 이 프로그램에 참여한 참가자들의 일반적 특성을 살펴보면, 총 10명의 학생 중 남학생이 4명, 여학생은 6명이며, 연령은 21세에서 24세로 이 중 군필자가 1명 있었다(Table 1 참조).

Table 1. Characteristic of participants

| Participant | Sex | Age | Note |
|-------------|--------|-----|---------|
| 1 | Female | 22 | |
| 2 | Female | 21 | |
| 3 | Female | 23 | |
| 4 | Male | 24 | veteran |
| 5 | Female | 21 | |
| 6 | Female | 21 | |
| 7 | Male | 23 | |
| 8 | Male | 21 | |
| 9 | Male | 23 | |
| 10 | Female | 21 | |

2.2 연구 진행자

본 연구를 위해 사이코드라마를 실시한 진행자는 한국 사이코드라마-소시오드라마학회에서 인정하는 사이코드라마 1급 전문가이며, 사회복지사 1급 자격을 갖춘 사회복지전문가다. 약 15년 정도 아동 및 청소년들을 대상으로 집단 상담과 역할극, 사이코드라마, 소시오드라마를 진행해 오고 있다.

2.3 자료 수집

본 자아성장프로그램에 참여한 대상자의 자아성장프로그램 참여 효과를 분석하기 위하여 양적자료와 질적자료를 함께 수집하기 위해 계획하였다. 양적자료 수집을 위해서는 대학생 자아성장의 주된 특징으로 설명될 수 있는 ‘자아정체성’의 변화를 살펴보기로 결정하고 자아성장프로그램 참가자들에게 프로그램 참가 전과 후에 자아정체성 관련 설문지를 자기기입 방식으로 응답하게 하였다.

여기서 사용한 자아정체성 척도는 최정훈 외(1986)가 제작한 자아정체성 척도를 조학래(1996)의 연구에서 선행연구의 하위요인을 중심으로 표현이 중복되는 문항을 제외하고 수정하여 28개 문항으로 구성된 것을 사용하였다. 척도의 내용은 독특성, 미래계획, 사회성, 자기수용, 자율성, 적응력, 가치의 7개 하위차원에 대한 요인분석 결과 요인 적재치가 낮은 1개 문항을 제외하여 총 27개 문항으로 구성하였다[8].

설문지는 5점 리커트 척도의 자기보고식 평정을 하도록 되어 있으며, 총점이 높을수록 자아정체성의 발달수준이 높음을 의미한다. 조사된 설문지의 신뢰도는 Cronbach's α 값을 통해 신뢰도 분석을 실시하였으며 그 결과는 Table 2에 제시하였다.

Table 2. reliability

| Self-identity | Number of Questionsr | Cronbach's α |
|-----------------|----------------------|---------------------|
| Distinctiveness | 5 | .768 |
| Future Plans | 4 | .759 |
| Sociality | 4 | .613 |
| Self-Acceptance | 4 | .600 |
| Autonomous | 4 | .538 |
| Adaptation | 3 | .619 |
| Valuable | 3 | .323 |
| total | 27 | .841 |

질적자료 수집을 위해서는 매회기 사이코드라마가 끝난 후 과정 중의 경험에 대한 보고서를 자발적으로 제출하도록 하였다. 이때 연구대상자들에게 받은 경험보고서는 연구를 위한 보조물로 제출되기 보다는 그들의 성장에 도움이 될 수 있도록 모두 자세히 피드백하여 되돌려 주었으며, 본 연구에 대한 동의서를 작성하도록 하였다. 또 경험보고서를 제출하는 것이 부담으로 작용하는 경우 제출하지 않아도 됨을 모든 참여자들에게 공지하였다.

2.4 연구 설계 및 분석 방법

본 연구의 양적자료 분석을 위한 연구설계는 단일집단 사전사후 검사설계로 계획되었다. 학생들의 자발적인 참여를 통해 사이코드라마를 진행하는 상황에서 일부의 대상자를 비교집단으로 선정할 수 없었기 때문에 보다 정교한 실험설계를 계획할 수 없다는 한계를 지닌다. 그럼에도 불구하고 대학생들의 자아성장프로그램으로서 사이코드라마가 활용가능한지 그 유용성을 살펴보기 위한 기초작업으로 그 의미를 찾아보고자 수행된 본 연구에서는 사이코드라마를 진행하기 전과 후에 ‘자아정체성’검사를 실시하여 그 변화를 분석하였다.

본 연구의 연구문제 해결을 위해 사용된 자료 분석은 SPSS 18.0을 사용하였으며, 척도의 신뢰도를 살펴보기 위하여 신뢰도 분석, 연구대상자의 특성을 살펴보기 위한 빈도분석, 비교집단 사전사후 검사를 통한 차이를 비교하기 위하여 대응표본 t검증을 실시하였다.

본 연구의 질적자료 분석을 위해서는 매 회기 사이코드라마를 경험하고 그 경험된 내용을 보고서로 작성하여 제출된 내용을 바탕으로 Colaizzi적 현상학적 방법으로 분석하였다. Colaizzi적 방법은 모든 선입견을 배제하고 연구참여자의 경험에 순수하게 접근해야 한다고 강조하며, 개인적 속성보다는 전체 연구참여자의 공통적인 속성을 도출해 내는데 초점을 둔다. 분석방법은 연구참여자의 프로그램 참여 후 경험보고서의 내용에서 의미있는

진술들을 추출하고, 이를 기반으로 일반적이며 추상적인 진술을 만들어 의미를 구성하여 주제묵음으로 범주화 한 후 경험의 본질적인 구조를 기술하게 된다[9].

2.5 세부 프로그램 내용

본 자아성장프로그램을 위한 사이코드라마는 D대학 상담센터의 요청에 따라 총 10회기동안 진행되었다. 1회기 프로그램은 2시간(총 120분)동안 진행되었으며, 주 1회씩 매주 수요일에 실시되었다. 즉흥성과 단회기성을 원칙으로 진행되는 사이코드라마의 특성상 미리 정해진 프로그램을 계획하는 것에는 어려움이 있으나 자아성장 프로그램의 형식에 맞추어 사이코드라마가 진행되도록 3단계의 프로그램을 계획했다. 먼저, 도입부분(총 2회기)은 사이코드라마 진행에 필요한 사전 준비 활동으로서 사이코드라마에 대한 기본적인 소개와 몸을 통해서 집단 원간 친해질 수 있는 프로그램을 진행하였다. 그리고 사이코드라마에 대한 이해를 돕기 위해 다양한 역할에 대한 훈련도 실시하였다. 두 번째, 행위화 단계(총 7회기)에서는 실제 사이코드라마를 행위화 할 수 있도록 자발성 훈련과 자신들의 이야기를 몸을 통해 표현할 수 있는 훈련으로서 상황극이나 역할극 등을 통해 표현하는 시간을 가졌다. 그리고 나머지 시간들은 자신의 인생 곡선 안에서 기억에 남는 장면이나 자신이 싫어하거나 자신을 힘들게 하는 것들에 대해 개인 사이코드라마를 진행하였다. 끝으로, 마무리단계(1회기)에서는 사이코드라마를 통한 나누기가 될 수 있도록 9회기까지의 활동 소감을 글로 기술하는 것뿐 아니라 몸으로도 표현하도록 했다.

3. 연구 결과

3.1 자아정체성 차이 검증

사이코드라마 프로그램에 참여하기 전과 후 자아정체성의 변화를 살펴보는 것은 본 프로그램이 대학생들이 자아성장에 도움이 되었는지를 평가하는 중요한 결과다 (Table 3 참조).

Table 3. paired t-test of self-identity

| | pre | | pro | | t-value | p |
|-----------------|------|-----|------|-----|---------|------|
| | M | SD | M | SD | | |
| Distinctiveness | 4.10 | .41 | 4.06 | .37 | .232 | .819 |
| Future Plans | 3.25 | .92 | 3.43 | .81 | -.452 | .657 |
| Sociality | 3.50 | .85 | 3.63 | .62 | -.377 | .711 |
| Self-Acceptance | 3.03 | .72 | 2.98 | .46 | .184 | .856 |
| Autonomous | 3.40 | .74 | 3.55 | .56 | -.511 | .615 |
| Adaptation | 4.27 | .49 | 4.20 | .39 | .335 | .741 |
| Valuable | 3.13 | .69 | 3.40 | .41 | -1.052 | .307 |

Table 3에 제시된 바와 같이 사이코드라마 실시 전과 후 대학생들은 자아정체성의 각 하위 요인들이 통계적으로 유의미한 차이가 나타나지는 않았다. 그러나 그 평균을 비교해보면 미래계획, 사회성, 자율성, 가치에서 프로그램 전보다 후에 평균값이 약간 상승되었음을 알 수 있다.

3.2 사이코드라마 경험 보고서 분석

사이코드라마 참가자들에게 사이코드라마 경험이 프로그램 진행 단계별로 어떻게 보고되었는가를 살펴보기 위하여 앞에서 제시한 사이코드라마 진행 프로그램을 도입, 행위화 단계로 구분하여 경험 보고서를 분석하였다. 그 결과, 도입과 행위화 단계 각각 2개의 구성요소로 그 의미단위를 찾아볼 수 있었다.

3.2.1 도입 단계

(1) 새로운 충격

사이코드라마 집단에 처음 참여해본 대학생들은 학과 의 특성으로 한두번 사이코드라마를 접해본 경험이 있거나 TV 프로그램을 통해 한두 번 짧게 시청해 본 경험을 가지고 있었다. 하지만 이들이 직접(주인공) 또는 간접(관객)적으로 사이코드라마를 경험한다는 것은 ‘새로움, 당황스러움, 부담감, 과도에 휩쓸린’이라는, 언어로 표현하기 어려운 다양한 감정을 유발시키며 기존에 자신이 세상을 바라보는 방식과는 다른 새로운 충격이었음을 보고하고 있다.

“갑자기 격한 과도에 휩쓸린 기분이다.” (참여자4)

“오늘 처음 심리극을 한판 하였다. 너무 놀라웠다.”

(참여자2)

(2) 몸을 통한 깨달음

사이코드라마를 처음 경험해 보는 프로그램 초기 참여자들은 언어가 아닌 몸을 통해 자신이 직접 보고 느끼는 새로움으로 주인공의 이야기에 공감하였다. 주인공의 경우는 경험 속에서 매우 명확하게 자신의 상황을 정리하게 되었고, 주인공을 돕는 보조자의 경우 주인공과 직접 몸으로 부딪치면서 주인공을 알게 되었다. 또 주인공과 보조자의 행위를 바라보는 관객들 역시 간접적으로 자신의 눈앞에서 펼쳐지는 생생한 주인공의 이야기에 몰입하여 깊숙이 빠져드는 경험을 하게 되었다고 보고하였다.

“몸으로 이사람 힘들구나... 등을 느낄 수 있었다.”
(참여자10)

“상황을 직접적으로 재연해 보게 되면서 더 몸에 와 닿을 수 있었고, 머릿속 생각이 정리되었다.” (참여자9)
“몸으로 경험해 보면서 깊숙이 빠져들었다.”
(참여자5)

3.3.2 행위화 단계

(1) 성장을 위한 회오리

사이코드라마 프로그램이 3, 4회기로 접어들면서, 참여자들은 새로움과 당혹스러움 보다는 일상의 일들이 사이코드라마 진행 장면 안에서 재연되고 표현되고 새롭게 시도되는 경험들을 하였다. 이는 주인공의 이야기를 보는 관객들로 하여금 주인공 또는 자신이 사이코드라마 안에서 표현하게 되는 경험을 통해 자기를 되돌아보는 기회로 만들었고, 과거 자신과 비슷한 경험들을 간접체험하면서 격한 감정에 휩싸이는 경험을 하였다. 따라서 참여자들은 주인공의 이야기가 일상의 현실에서 어떻게 진행되는지 관심을 가지고 서로 응원하며 역동적인 정서적 교감뿐 아니라 인지적 통찰을 얻기도 했다.

“지난 주 엄마와의 다툼과 화해가 연속적으로 있었는데 그 경험이 오늘 심리극에 영향을 미친것인지 몰라도 자꾸 엄마 이야기가 나와서 신기했다.” (참여자3)
“그냥 흐름에 몸을 맡기다 보면 시간이 지나났다.”
(참여자4)

반면, 회기가 거듭될수록 프로그램 안에서 자신의 이야기가 언제 어느 때 표현될지 모른다는 부담스러움과

무서움, 그리고 다른 사람들의 이야기 속에서 비추어지는 자신의 모습을 발견하고 이를 견디기 위해 외면하는 자신의 모습을 보는 것이 두렵고 어렵다고 보고하였다.

“몇몇 그룹원은 자신의 이야기를 토대로 심리극을 한다는 것을 굉장히 부담스러워 하는 것 같다.” (참여자1)
“사람들 앞에서 자신의 모습(특히 자기도 모르는 자신의 내면)을 나타낸다는 것이 어렵다는 생각을 했다”
(참여자7)

(2) 부대끼고 버티며 성장하기

사이코드라마는 진행되는 과정 중에 다양한 감정들과 만나게 된다. 실질적으로 주인공의 이야기에 몰입되는 경우 관객으로 있는 경우에도 자신의 내면에 묻혀있던 수많은 감정들이 바다 속 부유물들이 떠오르는 듯 관객의 마음 안에서 하나 둘 떠오르게 된다. 따라서 사이코드라마가 진행되는 시간동안 참여자들은 자유롭고 안정된 느낌뿐만 아니라 매우 큰 혼란스러움(프로그램 참여자는 ‘벤붕’이라고 표현함)을 느낄 만큼 격한 감정에 휩싸여 며칠 동안 멍한 상태를 유지하기도 한다. 그러나 이를 극복하고 참여자들은 좀 더 성숙된 모습으로 프로그램에 임하려 노력하는 모습을 보였다. 즉, 본 프로그램 참여자들 역시 행위화 단계에서는 이러한 안정감과 고통스러움의 양극단의 감정을 경험하면서 조금씩 성장하고 있음을 보고하고 있었다.

“(주인공을 하고나서)그 당시가 지나고도 엄청난 벤붕에 시달리게 되었고 3일동안 머리가 너무 아팠다.”
(참여자4)

“집단상담을 하면서 다른 사람들의 이야기와 드라마에 공감하면서 내 마음도 치유되고 한결 안정되는 느낌이 들었다.”
(참여자3)

“이 곳에서 드라마를 해보고 실제 상황에 접했을 때 당사자들이 내면의 힘이 길러졌다는 생각이 들었다.”
(참여자6)

4. 결론 및 제언

사이코드라마가 대학생의 자아성장프로그램으로서 활용가능anz를 살펴보기 위해 실시된 본 연구에서 양적

분석 결과, 10회기동안 진행된 사이코드라마가 대학생들의 자아정체성 검사 결과를 통계적으로 유의미하게 변화시키지는 못했다. 그러나, 사이코드라마가 진행되는 동안 작성하여 제출한 참여자들의 경험보고서를 통해 파악된 참여자들의 변화는 분명히 드러난다. 즉, 도입단계에서 참여자들은 ‘새로운 충격’과 ‘몸을 통한 깨달음’을 경험하였고, 행위화 단계에서는 표현을 통한 깨달음과 표현에 대한 두려움이라는 ‘성장을 위한 회오리’를 경험하면서 동시에 안정과 고통이라는 양극단의 감정을 통해 ‘부대끼고 버티며 조금씩 성장’하고 있었다.

이러한 결과를 바탕으로 사이코드라마가 대학의 자아성장프로그램으로서 사이코드라마의 활용가능성에 대해 논의하면 다음과 같다.

첫째, 연구대상자의 특성에 따른 사이코드라마적 접근에 대한 논의다. 대학생들은 발달단계상 후기 청소년기 또는 초기 성인기로 구분된다. 이 시기 대학생들은 성인기의 특성을 지니기도 하지만, 때때로 청소년기의 특성도 여전히 남아있다. 따라서 이들은 오감을 통한 재미와 흥미 유발이 필요하며, 대인관계에 있어서 상호작용을 위한 의사소통 훈련도 필수적이다. 따라서 몸을 통한 움직임과 역할훈련을 통한 체득의 과정으로 활용할 수 있는 사이코드라마적 접근이 학생들에게 새롭고 도전적인 프로그램으로 인상깊게 활용 가능할 것이라고 판단된다.

둘째, 사이코드라마의 자아정체성 검사 결과에 대한 통계적 유의미한 차이변화를 도출하지 못한 점에 대한 논의이다. 본 연구에서 나타난 양적분석 결과를 통해 사이코드라마가 대학생의 자아정체성에 유의미한 차이를 도출하지 못했다는 결과를 가지고 자아성장프로그램으로서 활용 가능성이 없다고 판단하는 것은 성급한 일반화의 오류를 나타낼 수 있는 여지를 지닌다. 이는 본 연구에서 추가적으로 사이코드라마에 대한 경험보고서의 내용을 통한 질적분석 결과에도 나타나듯이 참여자들에게 신체적·심리적·인지적인 변화를 도출하고 있었음을 확인함에서 기인한다. 또, 사이코드라마가 자아성장에 효과가 있을 뿐 아니라 감정적 표현 등에도 효과가 있는 것으로 나타났다고 보고하는 선행연구[6]를 통해서도 확인된다.

물론 본 연구의 결과를 통해 사이코드라마가 대학생의 자아성장을 위해 꼭 필요한 프로그램이 될 수 있다는 성급한 결론에 도달하기에는 비교집단을 모집하지 못한 연구설계상 정교하지 못한 점과 자아성장에 활용가능성

을 확인하기 위한 분석을 위해 자아정체성검사 하나만으로 분석했다는 한계가 있다. 그러나, 본 연구가 대학생들의 자아성장프로그램으로 사이코드라마의 활용가능성을 살펴보기 위해 사이코드라마에 참여한 경험들을 경험보고서를 활용하여 분석하는 등 그 가능성을 시도했다는데 큰 의미를 찾을 수 있다. 이에 연구자는 다음과 같은 사항들을 고려하여 대학생 대상 사이코드라마를 진행하고 후속연구들을 진행한다면 보다 대학생들의 자아성장에 도움이 될 수 있는 프로그램으로 사이코드라마가 자리매김할 수 있는 긍정적 결과를 도출할 수 있으리라 기대하면서 몇 가지 제언을 하고자 한다.

먼저, 대학생을 대상으로 사이코드라마를 진행하게 되는 경우 우리나라 대학생들의 특성을 명확하게 이해하고 프로그램을 진행해야 한다. 우리나라의 대학생들은 Lee(2011)의 연구에서 밝힌 바와 같이 건강한 자기 역할 수행과 과업 완수를 위한 탄력적 대처방법들을 숙지하지 못한 채 불균형적인 성장기를 보낸 청년들이다[4]. 뿐만 아니라 갖가지 아르바이트를 통해 2~3년이라는 생계형 대학생활을 거쳐 마지막 4학년, 졸업을 앞둔 학생들은 다양한 스펙과 학점 세탁을 통해 무시무시한 취업 전쟁의 생존자로 살아남기 위해 고군분투하고 있는 것이 대학생의 현실이다. 따라서 이들이 자신의 내면을 들여다볼 기회를 갖는 것에서부터 프로그램의 진행이 단계적으로 서서히 이루어질 필요가 있다. 이에 자아성장에 적합한 구조화된 사이코드라마 프로그램이 개발되고 시행될 필요가 있을 것이다.

두 번째, 프로그램을 진행에 대한 외부적 요인들을 안전하게 확보한 후 진행해야 한다는 점이다. 사이코드라마는 적어도 한회기에 3시간 이상, 자유로운 소리 표현에 제한이 없고 움직임이 확보되는 넓은 공간, 그리고 학생들의 수업 중간에 삽입되지 않고 진행할 수 있는 환경의 자율성을 확보해야 한다. 그렇지 않은 경우 대학생들은 시간에 쫓기고 환경에 억압되어 자신의 내재된 자발성과 창조성 표현에 소극적으로 반응할 수밖에 없다.

마지막으로, 대학에서 진행되는 사이코드라마의 경우 사이코드라마의 내용을 함께 나눈 집단원간이라도 사이코드라마가 끝난 이후 이를 현실로 가져가 지속적으로 나누는 행위에 대해서는 반드시 주의해야한다. 프로그램 이후 사이코드라마의 환경이 학교생활에서도 지속될 경우 프로그램 참여자들이 느끼는 부담감은 매우 커질 수 있기 때문이다.

References

- [1] K. W, Kim.. “An Analysis of Effects on Protagonists’ Experiences in Psychodrama”, *The Korean Journal of counseling*, 2(20), pp. 279-296, 2001.
- [2] E. O, Sung, H. J, Yang, “Application of Sociodrama for Interpersonal Relationship Training for College Students”, *The Korean Journal of Psychodrama*, 17(2), pp. 17-29, 2014.
- [3] K. S, Lee., *The Effect of Coping Loss Group Counseling on College Student’ Object Relation and Depression*. Graduate School, Dong-A University, 2001.
- [4] M. O, Lee., “A Study on University Students’ Recognition of Psychodrama”, *The Korean Journal of Psychodrama*, 14(2), pp. 63-78, 2011.
- [5] H. K, Lee., H. J, Yang., “Effective action plan of the university mentoring program”, *JoongBu University, Journal of Student Guidance*, 11, pp. 43-58, 2009.
- [6] H. S, Kang, J. H, Lee., “The Experience of Psychodrama for Collage Students: Phenomenological Study”, *The Korean Journal of Psychodrama*, 16(1), pp. 1-15, 2013.
- [7] J. H, Lee., “Analysis of ego-states and life-position in psychodrama”, *The Korean Journal of Psychodrama*, 6(1), pp. 15-40, 2003.
- [8] *Social welfare measure book II*, Press of Sharing
- [9] H. S, Kang., “A Study on Life of Battered Women Who Decided to Divorce : Focus in Psychodrama and Photovoice”, *The Korean Journal of Psychodrama*, 17(2), pp. 1-16, 2014.

양혜진(Hye-Jin Yang)

[정회원]



- 2001년 2월 : 대전대학교 사회복지학과 (행정학석사)
- 2006년 2월 : 대전대학교 사회복지학과 (사회복지학박사)
- 2008년 3월 ~ 2009년 12월 : 중부대학교 노인복지학과 강의전담교수
- 2011년 3월 ~ 현재 : 대전대학교 사회복지학과 조교수

<관심분야>

아동·청소년복지, 사회복지실천, 사회복지현장실습