

이야기치료 기법을 활용한 마음상처 치유 어플리케이션 개발 및 효과분석

하태현*, 백현기**

요약

본 연구에서는 이야기치료의 원리와 과정을 참여자에 맞게 적용하여 어플리케이션을 설계하였다. 이야기치료를 활용한 어플리케이션은 문제 중심의 사고에서 벗어나 문제에 스스로 대항할 수 있게 할 뿐만 아니라, 긍정적인 새로운 이야기를 찾을 수 있게 하여 자신의 삶의 이야기를 발전시키게 한다. 따라서 이야기치료를 활용한 어플리케이션은 참여자 스스로 문제를 벗어나 보다 건강한 삶을 살 수 있도록 하는데 도움을 줄 것이다. 청소년의 상처 난 마음을 치유할 수 있는 방법으로 그들에게 익숙한 스마트폰에 이야기치료 기법을 접목시켰다. 청소년들의 상처 난 마음은 성인이 되어도 쉽게 치유되지 않을 뿐만 아니라, 삶의 방향을 결정짓는 중요한 요소가 되기도 한다. 본 연구에서는 Doll & Doll의 이론을 토대로 해서 이야기 흐름을 관계형성 단계, 외재화 단계, 새로운 이야기 만들기 단계, 새로운 이야기 강화하기 단계 등 4 단계로 구조화하였다. 이를 바탕으로 이야기치료 기법을 활용한 마음상처 치유 어플리케이션을 설계하고 개발하였다. 이 어플리케이션을 전북소재 대학생 30명에게 마음건강 측정도구를 사용하여 측정하였으며, 그 결과 마음건강에서 만족한 것으로 나타났다.

키워드 : 이야기치료, 스마트폰, 어플리케이션, 청소년, 마음상처 치유

A study on curing the wounded heart applications development and effect analysis by utilizing narrative therapy techniques

Tai-Hyun Ha*, Hyeon-gi Baek**

Abstract

This study is to design and implement Smartphone application by applying the principles and processes of narrative therapy for the participants. The application is able for participants to fight out of the difficulty in question centered on the issue, and to be able to find a positive new stories to be evolving the story of their lives as well. Therefore, using the application will help them to live a healthier life out of the problems. As a way of currying the wounded heart of the youth, narrative therapy techniques were applied to Smartphone appliances accustomed to the youth. The youths' wounded minds will not only be easily cured but also can be a important factor in determining the direction of life. In this study, narrative flow was structured into four stages; relationships, externalization, creating new stories and strengthening the new story based on Doll & Doll' theory. Based on them, the Smartphone application for curing the wounded heart was designed and developed by utilizing narrative therapy techniques.

The application was tested by 30 University students in Jeonbuk province in Korea and the results showed that they were satisfied with the application with relation to improving their heart health.

Key words : Narrative therapy, smartphone, application, the youth, curing the wounded heart

※ Corresponding Author: Hyeon-gi Baek

Received : January 02, 2015

Revised : March 05, 2015

Accepted : April 15, 2015

*Department of Fire Protection and Safety, Woosuk University

**The Institute of Mind Humanities, Wonkwang University

Tel: +82.63.850.7062 , Fax: +82.63.850.7067

email.: mind946@gmail.com

■ 본 논문은 2010년도 정부재원(교육과학기술부 학술연구조성사업비)으로 한국연구재단의 지원을 받아 연구되었음(NRF-2010-361-A00008)

1. 서론

최근 급속한 성장과 함께 스마트폰이 빨리 보급되고 발전되고 있으며, 의료전문인들 뿐만 아니라 일반 시민들까지 스마트폰의 보급이 확산되고 있다[1]. 우리나라는 수많은 IT기기의 시험 무대가 될 정도로 다양한 정보 및 저작물이 급속하게 팽창되고 있다. 특히 스마트폰 보급률은 크게 급증하고 있으며, 전 세계적으로도 유례가 없을 정도로 가장 많이 보급되어 있다.

스마트폰 이용자 중에서 69.5%가 평균 28개의 모바일 앱을 설치하였으며, 유료로 앱을 다운받은 이용자 중에서 10명 당 3명이 월평균 5,000원 이상을 앱의 구매를 위하여 지출하고 있다[2]. 2012년 3월 기준으로 아이폰 앱 다운로드 건수는 250억 건이고[3], 2012년 5월 기준으로 Android 기반의 스마트폰 앱 다운로드 건수는 150억 건이다[4]. 그리고 매월 10억 개의 앱이 다운로드 되어, 앱 다운로드 수는 빠르게 증가하고 있는 추세이다. 이 가운데서 많은 앱들이 유티리티와 관련된 앱 들이다[5].

본 연구에서의 이야기치료 어플리케이션은 사람들이 대안적인 이야기를 만들어갈 수 있도록 모든 가능성을 열어놓고 어떤 강요나 권위적인 자세를 취하지 않는다. 새롭게 만들어지는 이야기를 통해 어플리케이션 사용자는 자신의 주체성과 내적인 힘을 인식할 수 있으며, 자신의 목적과 가치에 맞는 행동 계획 역시 세울 수 있게 된다. 이러한 과정을 거쳐서 사용자들은 결국 처음에는 알지 못했지만 결국 알게 되는 새로운 이야기에 도달하게 된다[6].

본 연구에서는 이야기치료의 원리와 과정을 참여자에 맞게 적용하여 어플리케이션을 설계하였다. 이야기치료를 활용한 어플리케이션은 문제 중심의 사고에서 벗어나 문제에 스스로 대항할 수 있게 할 뿐만 아니라, 긍정적인 새로운 이야기를 찾을 수 있게 하여 자신의 삶의 이야기를 발전시키게 한다. 따라서 이야기치료를 활용한 어플리케이션은 참여자 스스로 문제를 벗어나 보다 건강한 삶을 살 수 있도록 하는데 도움을 줄 것이다.

이야기치료를 활용한 어플리케이션은 자신과 자신의 삶에 대해 잘못되고 왜곡되게 쓴 이야기

를 다시 새로운 이야기로 써나갈 수 있도록 도와주는 작업이다. 이야기치료는 내담자가 증상이나 해결되어야 할 문제를 가진 사람으로 규정하고 객관화시키는 것이 아니라, 내담자 스스로 자신을 위엄과 능력을 가진 인간으로서의 삶의 이야기를 발전시켜가도록 돕는다[7]. 일반적으로 이야기는 경험의 어떤 부분을 표현할 것인지를 결정함으로써 삶을 형성하는 실질적인 힘을 가진다. 그러나 경험을 선별하고 정의하는 과정에서 필연적으로 어떤 형태의 경험에 더 많은 비중을 두게 되고, 사람들은 그 특정 경험을 중심으로 이야기를 만들게 된다.

따라서 문제를 중심으로 형성된 이야기치료는 자신들의 그늘 속에 문제가 없었던 경험들을 감추어버려 다른 형태의 긍정적 경험이 이야기로 만들어지지 못하게 만든다[8]. 이야기치료의 목표는 사람들이 문제에 빠져있는 이야기를 버리고 자신에게 힘과 만족을 주는 새로운 대안적 이야기를 가지게 하는 것이다. 이야기치료에서 문제에 대한 해결은 문제 중심의 지배적인 이야기로부터 사람을 분리시키는 것으로부터 시작한다. 이것은 사람의 행동에 대한 수정이나 어떤 특정한 양식의 사고를 처방하는 것이 아니라 이야기를 바꾸어 가는 과정을 시작하게 함으로써 자연스럽게 자신의 삶에 대한 변화를 모색하는 것이다. 문제를 포함하여 모든 경험은 그 사람이 이야기하는 과정에서 그 자신의 것으로 선택할 수도 버릴 수도 있는 매우 유동적인 것이다.

이야기치료는 사람들이 자신에게 보다 의미가 있는 이야기를 할 수 있을 때 이야기 안에서 그들이 세상을 바라보고 느끼는 감각을 선택하게 되고, 그들의 행위들이 자동적으로 그 이야기에 따라 형성되어질 수 있다는 가정을 가지고 출발한다[9]. 더더욱 이야기 치료를 이야기가 발전해 가는 과정을 알지 못하는 영역으로 모험을 떠나는 여행에 비유하였다[10]. 그것은 단계별로 조금씩 친숙하고 잘 알려져 있는 이야기로부터, 알아낼 수 있는 이야기를 향해 나아가는 것과 같다.

그렇기 때문에 이야기치료에서 사용하고 있는 중요 개념을 이해하고, 새로운 이야기로 발전해 가는 과정을 자세히 살펴보는 것은 이야기치료의 효과를 이해하는데 도움을 줄 것으로 기대된다. 마음의 상처는 분노와 부정적 판단을 유발시

키며, 분노는 우울증을 유발시키고 삶을 엉망으로 만들어 버린다. 이러한 마음속의 분노를 억누르지 못하고 괴로워하게 되면 정신적, 정서적, 육체적 생명에너지가 고갈되는 것이다. 특히 어떤 상황에서 상대를 이해하게 될 때는 마음속의 분노가 줄어들고, 분노가 약화된다. 분노가 약화되면 나 자신의 마음을 이해하게 되어 갈등과 문제해결의 도움이 될 것이다. 반면에 분노를 이기지 못하고 폭발하거나 괴로워하게 되면 세상이 모두 괴롭게 보인다. 그리고 분노로 빠져나가는 생명에너지 때문에 사람들이 병들어 죽어간다는 것을 현대 의학이 입증해 주고 있다[11]. 위 논의들을 종합해볼 때 마음상처 치유를 위해 이야기치료를 활용한 어플리케이션을 사용하는 것은 유용한 접근일 될 것이다.

따라서 본 연구에서는 이야기치료 기법을 활용한 마음의 상처를 치유할 수 있는 스마트폰 어플리케이션을 구현하고자 하였다. 또한 마음건강 설문조사를 통해 어플리케이션이 효과가 있는지를 조사하였다.

2. 이론적 배경

2.1 이야기치료

모든 사람은 자아에 대한 인식을 바탕으로 자기 삶을 이야기 형식으로 재현한다. 인간의 삶은 수많은 이야기를 통해 확장되거나 구성될 수 있다. 인간은 이야기적인 구조에 맞추어 사고하고 상상하고 선택을 하며 살아가는 것이므로 인간의 삶 자체가 이야기라고 보았다[12]. 개인은 이야기 속의 등장인물이면서 이야기를 만드는 작가, 또는 이야기를 해석하는 해설가가 되는 것이다[13].

이야기는 살아가면서 겪게 되는 다양한 사건 중에서 내담자가 설정해 놓은 기준에 따라 취사선택되고 의미가 부여된 인생 이야기를 위미한다. 사람들은 이야기를 말하는 과정을 통해 삶의 경험을 해석하거나 나름의 의미를 붙이면서 자신의 삶을 그려 내고, 또 그렇게 그려진 삶이 다시 우리 자신이 되는 것이다. 결국 삶의 이야기는 개인의 삶을 반영하는 도구이자 개인의 삶 자체를 의미한다[14].

이야기치료는 이런 이야기에 대한 관점을 기

초로 하여 출발하고 있다[15]. 그리고 인간의 삶은 이야기 형식을 띠고 있으며 사람들은 이야기를 만들고 또 그 이야기에 의해 자신의 삶을 형성해 간다는 관점을 바탕으로 하였다. 또한 사람과 문제를 분리함으로써 사람에게 해방감과 안도감을 준다[16]. 이러한 이야기치료는 자신에게 없던 것을 배워서 갖게 되는 것이 아니라 자신이 이미 가지고 있었으나 잊고 있었던 독특한 결과를 발견하도록 돕는 것이다.

학생들은 자신이 이미 원만한 교우 관계를 형성할 자원이 스스로에게 있음을 확인할 수 있고, 이러한 과정을 통해 갖게 된 새로운 사고의 자극과 창의력은 자신을 지배하던 혹은 짓눌러왔던 문제들에서 벗어나 예외적인 상황에 다양한 시각을 제공하게 된다. 자신의 가치와 신념을 재조명하고 재구성하며 타인의 가치와 신념 또한 다양한 시각으로 인정하고 존중하는 패러다임의 변환을 갖게 되는 것이다[17]. 이처럼 이야기치료는 내담자를 새로운 이야기의 저자로 초청하여 문제를 지지하지 않는 대안적 이야기를 만들게 함으로써 새로운 이야기 안에서 희망적인 새로운 관계와 가능성을 찾도록 한다[18].

이야기치료의 기법들로는 해체적 경청, 문제의 외재화, 문제의 내력과 영향력 탐구, 독특한 결과에 주목하기, 재저작, 회원 재구성, 인정의식 등이 있으며 그 내용은 다음과 같다[19].

먼저, 해체적 경청은 내담자들이 가져오는 문제를 중심으로 만들어진 이야기를 해체시키려는 의도를 가지고 듣는 것을 말한다. 해체적 경청의 목표는 내담자의 이야기를 축소시키거나 그가 겪고 있는 고통을 외면하지 않으면서, 이러한 지배적 문제 이야기의 틈새를 보는 것이다[20].

다음, 외재화는 문제를 내담자로부터 떼어내어서 대립적 관계로 재정의 하는 것으로 이야기치료의 출발점이라고 볼 수 있다[21]. 외재화 대화는 사람들이 억압적으로 경험하는 문제를 상징적인 비유로 객관화하거나 때로는 의인화시킴으로써 문제를 사람으로부터 분리시키는 방법인데[22], 이것은 사람이 최악의 상태에 머물러 있거나 자신을 비난하기보다는 최상의 자아를 이끌어내는 경험을 하도록 만드는 독특한 대화양식이다[23].

셋째, 문제의 내력과 영향력 탐구는 질문을 통해서 문제의 영향력을 추적할 수 있고, 문제가

끼치는 영향력에 대해 내담자가 어떻게 생각하고 있는지 내담자의 입장을 알 수 있다.

넷째, 독특한 결과관 지배적인 이야기 밖에 존재하고 있는 잊혀져가는 삶의 경험 중에서 자신에게 매우 중요한 의미를 가질 수 있는 경험들을 일컫는다. 이 경험들은 매우 예외적인 경험이므로 이러한 독특한 결과에서 지배적 이야기가 빠뜨린 이야기를 찾고, 지배적 이야기를 해체시키는 대안적인 이야기를 만드는 재료를 찾을 수 있다[24].

다섯째, 재저작은 새로 찾아진 독특한 결과들을 가지고 새로운 이야기를 만들어가는 과정으로, 이야기를 다시 말하는 것은 그 이야기를 더욱 풍성하고 회복되게 한다. 여섯째, 회원 재구성은 새로운 이야기와 행동 양식을 만들기 위해 ‘특별한 형식의 기억’을 사용하는 이야기치료의 한 방식이다. 회원 재구성은 내담자의 삶에서 한때 중요한 역할을 해 준 사람을 의도적으로 기억 속에서 다시 찾아내어 그 사람의 눈으로 본 내담자의 정체성을 밝히고, 그것을 새로운 이야기 안에 넣어 두는 것이다[25].

마지막으로 인정의식은 정체성이 사회적으로 정의된다는 입장을 바탕으로, 내담자가 자신이 선호하는 삶의 이야기를 청중 앞에서 사회적으로 인정받는 경험이다[26]. 인정의식은 이야기 진술과 그것에 대한 재진술로 구성된다. 이러한 구성은 한 개인의 삶에 대한 풍부한 서술을 끌어내는데 기여할 수 있는 맥락을 조성하기 위한 것이다[27].

2.2 청소년의 마음상처

한 개인이 사회적 존재로 성장하는 과정에서 원활한 사회적 상호작용을 위해 언어야 하는 발달과업에는 여러 가지가 있지만, 그 중에서도 자신과 타인의 마음에 대한 이해 능력을 획득하는 것은 매우 중요하다. 마음에 관해 잘 이해하는 능력은 결국 타인과 자신의 행동을 예측하고 설명할 수 있게 하고, 그 결과 그에 대해 적절히 대처 할 수 있도록 돕는 토대가 되기 때문이다[28].

실제로 사람들은 마음에 대해 다음과 같은 세 가지 기본 가정을 하고 있다[29].

첫째는 존재에 대한 가정(the existence assumption)으로, 사람들에게는 여러 다른 마음

들이 존재하며, 그 마음들은 각기 다른 정신적 활동을 가지고 있다라는 것이다. 두번째는 요소에 대한 가정(the component assumption)으로 각각의 마음은 지각, 바람, 의도, 지식, 믿음과 같은 각기 다른 기능들과 관련된 요소들을 가지고 있다는 점이다. 마지막으로 인과적 가정(the causality assumption)은 정신활동들 간에, 그리고 정신 활동과 행동 사이에는 인과적인 관계가 있다고 보는 것이다.

마음은 “모든 것이 시작되는 곳”이다[30]. 마음은 행위의 시발점이자 중착역이다. 사회적 행위는 마음으로부터 근본 동력을 제공받는다. 모든 의미 있는 사회적 행위는 마음으로부터 솟아 나온다. 이런 점에서 사회적 행위는 심화(心化)된 실천(inhearted practice)이다[31]. 인간의 마음은 다 다르다. 같은 시각에 같은 장소에 있어도 그 장소에 대한 느낌이 다 다르다. 똑같은 사물을 보아도, 어느 한 사람을 보아도 다 다르다. 그러므로 마음의 상처도 다르다고 할 수 있다.

마음의 상처는 인간의 기억이나 잠재의식 속에서 아물지 않고 기억하기 싫은 과거의 사건에 반응하여 이루어진 정서적 찌꺼기다. 일반적으로 많은 사람들은 채워지지 않은 자신의 욕구나 충족되지 못한 기대가 상처가 된다고 인식한다. 그러나 상처에 대한 좀 더 깊은 이해를 살펴보면 상처는 단순히 인간의 부정적 정서의 부산물이 아니라 죄의식의 결과로서 수치심, 버림받은 마음, 그리고 사랑의 굶주림에서 기인한다[32].

마음 한 구석에 생긴 상처는 우리의 마음 판 전체를 깨뜨리는 힘을 갖고 있다. 그것은 깨어진 안경을 끼고 세상을 보면 세상 전체가 깨어진 것 같이 보이는 것과 같은 것이다. 마음의 상처에 집중이 되고 거기에 마음이 중심을 잡게 되면 우리의 마음은 그곳에 자리를 틀고서 깨어진 모습으로 세상을 바라보게 된다. 이렇게 깨어진 시각을 갖도록 하는 가장 큰 원인인 ‘마음의 상처’는 신체적 손상이나 기관 장애와 같은 육체적 고통보다 더 크고 심각하다[33].

살아가면서 누구나 마음의 상처를 받고 고통 속에서 헤매게 된다. 일상에서 사람들은 저마다 부딪쳐 상대에게 마음의 상처를 주기도 하고 상대로부터 마음의 상처를 입기도 한다. 사소한 마음의 상처는 시간이 흐르면서 얼어지다가 잊히기도 하지만 큰 마음의 상처는 죽을 때까지 잊

지 못하고 두고두고 괴로워한다. 특히 열등감이나 자존심을 건드려 받은 마음의 상처는 잊기가 매우 어렵다. 크고 깊은 마음의 상처는 후유증과 합병증으로 두고두고 고생하는 경우가 많다.

그러나 마음의 상처를 받고 난 후에 대처하는 방법은 사람마다 차이가 있다. 어떤 사람은 마음의 상처를 안으로 삭이는 사람도 있고 밖으로 고통을 호소하는 사람도 있다. 상황에 따라 개인에 따라 마음의 상처를 치유하는 방법은 다르다.

따라서 본 연구에서는 마음의 상처를 이야기치료 기법을 활용하여 서로 다른 마음의 상처를 지혜롭게 치유하는 어플리케이션을 개발하고자 한다.

여기에서 마음상처 치유 어플리케이션은 개인의 마음에 감각적인 자극을 통하여 마음 안에 있는 상처나 응어리들을 무의식적, 또는 의식적으로 치유하거나, 심리상태를 안정시키고 그 안정성을 확대하고자 하는 요법이다. 이런 면에서 보면 이 어플리케이션은 개인의 마음에 평안과 행복감을 줄 수 있는 모든 자극적인 요소 또는 접촉적인 요소가 모두 포함되어 있다. 또한 이것은 체계적인 마음의 이해와 매커니즘에 대한 이해를 바탕으로 마음에 접근하여 치유 가능성을 모색하는 치유 방법이다.

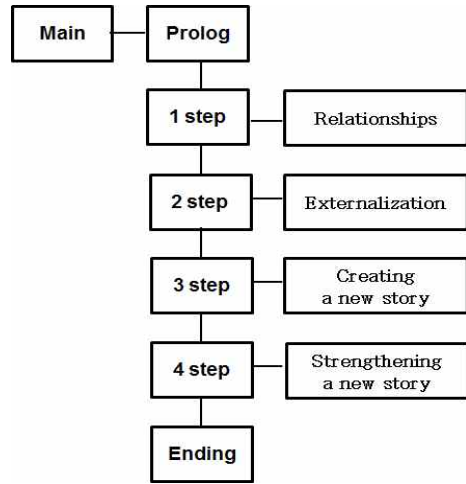
3. 어플리케이션 설계

3.1 설계 방향 수립

본 연구의 목표는 삶의 과정에서 받은 마음의 상처를 치유하는데 있다. 본 연구에서는 Doll & Doll[34]의 이론을 토대로 해서 이야기 흐름을 관계형성 단계, 외재화 단계, 새로운 이야기 만들기 단계, 새로운 이야기 강화하기 단계 등 4 단계로 구조화하였다(그림 1).

관계형성 단계는 프로그램의 목표와 내용을 소개하고 프로그램 규칙을 공유할 뿐만 아니라, 참여자와 치료자 간의 초기 관계형성에 목표를 둔다. 외재화 단계는 자신의 감정을 은유적으로 표현하고 의인화시켜 대화하기, 감정과 관련된 문제적 경험에 대해 이름붙이고, 문제와 관련된 사람에게 ‘보내지 않는 편지’쓰기 등을 통해 자신의 감정에 대한 이해와 표현, 문제적 경험과 자신을 분리시키기 등을 목표로 한다.

(그림 1) 이야기 흐름도



(Figure 1) Story Flow

새로운 이야기 만들기 단계는 문제적 경험에 다르게 대처했을 때나 문제 경험을 뒤집어 생각해 보면서 예외적인 이야기를 발견함으로써 재인식 과정을 이끌고, 자신의 잠재력과 강점 등을 확인하고 자신에 대한 긍정적 이해를 높이는 것을 목표로 한다. 또한, 독특한 발견을 기초로 해서 새로운 삶의 이야기를 만들어가는 단계에서는 긍정적인 미래를 계획하고 실천하는 것을 목표로 글쓰기 활동이 이루어진다. 새로운 이야기 강화하기 단계는 그동안 성취한 것에 대해 칭찬하고 격려하며, 사회적 공감과 지지를 강화하도록 한다.

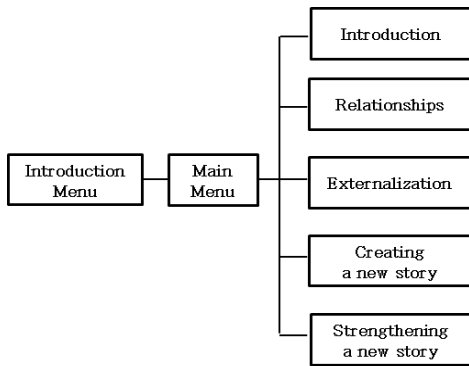
3.2 메뉴구성

본 마음상처 치유 어플리케이션의 메뉴 구성은 앞에서 설명한 Doll & Doll[34]의 이론을 기반으로 하였다. 그리고 (그림 2)와 같이 시작화면, 메인메뉴, 어플리케이션 소개, 관계형성, 외재화, 새로운 이야기 만들기, 새로운 이야기 강화하기 등으로 구성하였다. 각 학습 메뉴를 선택하여 학습을 진행하고, 어플리케이션 소개를 통해 프로그램 사용법을 확인할 수 있고, 진도확인 을 통해 학습자가 자신의 학습 진행 상태를 파악할 수 있다.

본 연구에서는 마음상처 치유모형을 이야기치료의 기본 원리를 바탕으로 구성하였다. 즉 이야

기치료는 “사람이 문제가 아니라 문제가 문제”라는 입장을 취할 뿐만 아니라, 문제는 사회적으로 구성된 것이라고 본다. 또한 사람들이 자신의 삶에 미치는 문제들의 영향력을 감소시킬 수 있는 다수의 기술, 자격, 신념, 가치관, 추구와 능력들을 지니고 있다는 것을 기본 전제로 한다. 그렇기 때문에 내담자가 문제를 자신과 분리시켜서 바라볼 수 있게 하는 ‘외재화’, 사회적으로 구성된 문제의 해체를 시도하고 문제가 지배하는 삶의 이야기와는 다른 예외적 이야기, 즉 ‘독특한 결과’를 찾아내게끔 하고, 이를 토대로 새로운 삶의 이야기를 만들어내는 ‘재저작’을 시도하게 한다. 마지막으로 새롭게 만들어진 대안적 이야기를 다른 사람들과 공유하고 인증 받는 ‘인정의식’을 통해 자신의 새로운 이야기에 대한 격려와 확신을 얻도록 돕는다.

(그림 2) 이야기 학습 메뉴 구성



(Figure 2) Menu of Narrative Learning

본 연구에서 제시하는 이야기 치료 기법을 활용한 마음상처 치유모형의 구성 원리를 정리하면 다음과 같다.

첫째, 전체적인 마음상처 치유모형은 참여자 스스로를 자기 삶의 전문가로 인정하는 이야기 치료의 기본 입장에 따라 참여자들의 주체적인 글쓰기 활동으로 이뤄진다. 둘째, 각자의 강점과 자원, 성공적인 경험을 활용해 참여자 스스로가 자신에게 맞는 해결책과 목표를 찾도록 돕는 데 초점을 맞춘다. 셋째, 매회기마다 문학 매체를 활용하거나 참여자들의 언어와 경험에서 나온 은유, 상징을 사용한 글쓰기 활동을 통해 참여자

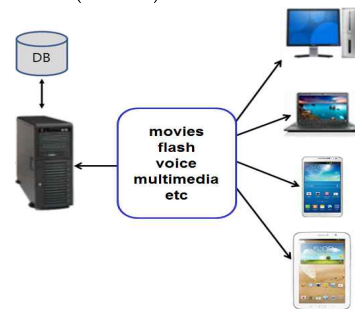
들의 자기개방과 자기수용을 촉진할 뿐만 아니라 상상력을 자극함으로써 관점의 환기와 인식의 재창조 과정을 유도한다. 넷째, 참여자들이 만들어낸 새로운 이야기를 참여자들의 삶의 지지자, 동반자들과 공유함으로써 사회적인 공감과 격려를 통해 지속적인 변화의 의지를 강화한다. 이러한 모든 단계는 학습자-학습자, 학습자-교수자간의 상호작용이 가능하도록 설계 하고자 하였다.

3.3 시스템구조

본 논문에서 개발하고자하는 시스템 구조는 (그림 3)과 같다. 데스크톱에 비해 제한적인 UI를 가지는 모바일을 위해 HTML5 기반으로 웹서버를 구축함으로써 그래픽, 미디어, 위치정보, 오프라인 활용, 저장 기능, 웹 기반 통신 등 많은 기능들이 별도의 소프트웨어 없이 모바일에서 쉽게 이루어질 수 있게 한다. HTML5는 W3C(World Wide Web Consortium)를 중심으로 개발되고 있는 차세대 HTML 표준이다. HTML5의 등장으로 새로운 변화를 맞고 있다 [35]. 즉 이는 웹이 가지고 있는 가장 큰 자산으로 콘텐츠를 기반 한 정보 공유의 수단이고 웹 어플리케이션 기능을 제공할 수 있다. 그리고 HTML5는 누구나 정보 공유와 어플리케이션 기능을 쉽게 만들고 제공할 수 있도록 웹 콘텐츠를 만들고 생산할 수 있다.

따라서 HTML5는 현재 사용 중인 HTML4에 비해 상당히 많은 새로운 기능들을 포함하고 있으며, 앞으로도 관련 표준들이 계속 추가될 것으로 예상된다. 이와 관련하여 세계적인 주요 IT 기업들이 발 빠른 대응을 하고 있다[35].

(그림 3) 시스템 구조



(Figure 3) System Structure

3.4 데이터베이스 설계

아래 <표 1>과 같이 데이터베이스 설계를 하였다. 총 4개의 테이블이 존재하고 그 중 No3과 No4는 MySQL를 이용하여 데이터를 저장하였다. 하지만 No1과 No2의 경우는 결과를 Server에 다 저장하기에는 데이터의 양이 많으므로 안드로이드에서 제공하는 Sqlite 데이터베이스를 사용하여 각 사용자의 어플리케이션에 저장하도록 설계하였다.

<표 1> DB 설계

No	Table Name	Explanation
1	mind_diagnosis	table of mind diagnosis
2	mind_diary	table of mind color diary
3	mind_member	table of membership
4	mind_board	table of board

<Table 1> Database Design

4. 구현

4.1 구현 환경

설계한 어플리케이션은 다음 <표 2>와 같은 개발환경에서 구현하였다.

<표 2> 어플리케이션 구현 환경

Division	Environment, and the program	Specifications
Hardware	CPU	Intel(R) Core(TM)2 2.13GHZ
	RAM	8.0GB
Software	OS	MS Windows 7 Home Premium
	PhotoShap	
Authoring Tools	m-Biz Builder	ver 3.6
User Environment	smaprtrphone based on android	

<Table 2> Specifications of the Application's Implementation

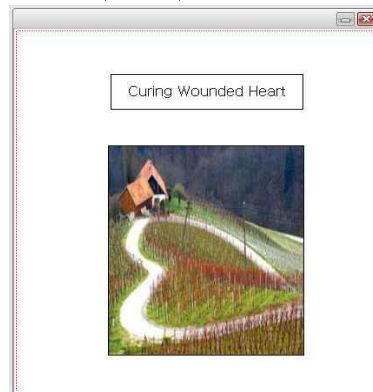
4.2 구현 화면

4.2.1 메인 화면

(그림 4)는 마음상처 치유 어플리케이션의 메인 화면이다. 스마트폰에 설치된 어플리케이션의 아이콘을 누르면 로그인을 요청하는 초기화면이 나타난다. 로그인에 성공하면 마음상처 치유를 할 수 있는 화면으로 이동한다. 마음상처 치유

어플리케이션의 목표는 이야기치료 기법을 통하여 개인의 마음에 감각적인 자극을 통하여 마음에 있는 상처나 응어리들을 무의식적, 또는 의식적으로 치유하거나, 심리상태를 안정시키고 그 안정성을 확대하고자 한다. 이러한 목표를 달성하기 위해 관계형성, 외재화, 새로운 이야기 만들기, 새로운 이야기 강화하기를 대표적인 영역으로 구성하였다. 각 영역은 서로 하나의 활동 안에서 상호 보완적이고 복합적인 관계로 나타나게 하였다.

(그림 4) 메인 화면

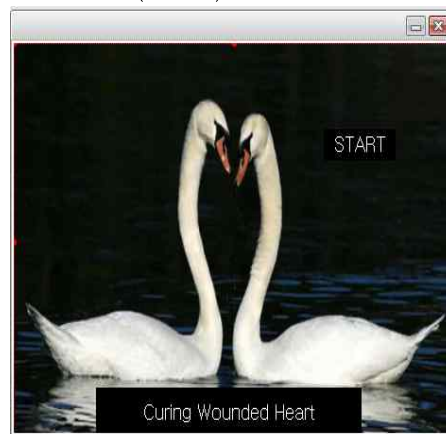


(Figure 4) Main Menu Screen

4.2.2 소개 화면

(그림 5)는 마음상처 치유 소개 화면이다. 이 화면에서 보이는 마음치유 소개는 이야기치료

(그림 5) 소개 화면



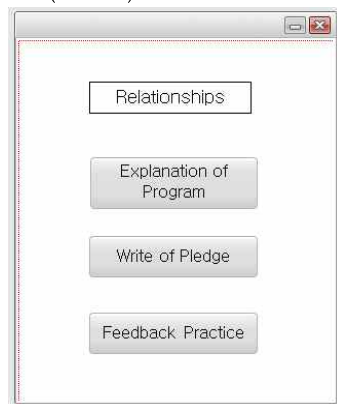
(Figure 5) Introduction Screen

기법에 관한 사진과 설명을 수록하였다. 각각의 버튼을 누르면 해당 화면으로 이동하도록 하였다.

4.2.3 관계형성 화면

(그림 6)은 관계형성 화면이다. 관계 형성 메뉴는 프로그램에 대한 신뢰감을 형성하고, 프로그램 참여자들 간에 친밀감을 형성하여 긴장된 분위기를 해소하기 위한 목적으로 이루어진다. 프로그램 설명은 프로그램에 대한 이해를 돕기 위해 프로그램의 목적 및 진행 과정을 소개하는 것으로 시작한다. 서약서 쓰기는 전체 프로그램을 실시하는 동안 함께 할 규칙을 만들고 서약서를 작성해 보는데, 이는 집단에 대한 소속감과 책임감을 가지도록 하여 프로그램에 대한 참여 동기를 부여하는데 도움을 준다. 피드백 연습은 피드백을 주고받는 연습을 해봄으로써 피드백 주고받기가 익숙하지 않는 참여자를 고려하고 앞으로의 프로그램에서 피드백을 주고받는 것이 중요함을 강조한다. 관계형성 화면은 프로그램 설명, 서약서 쓰기, 피드백 연습으로 구성하였다.

(그림 6) 관계형성 화면



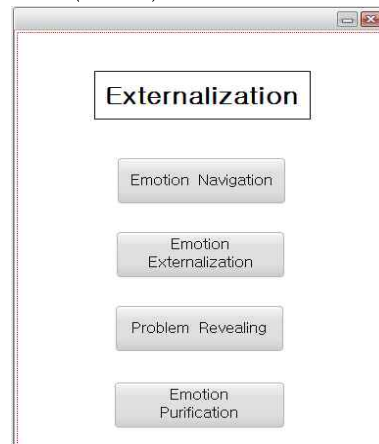
(Figure 6) Relationships Screen

4.2.4 외재화 화면

(그림 7)은 외재화 화면 메뉴이다. 이야기 치료에서 외재화는 사람들이 최악의 상태에 머물러 있거나 자신을 비난하기보다는 최상의 자아를 이끌어 내는 경험을 하도록 만드는 독특한 대화양식이 있는데 이를 외재화(externalizing) 대화라 부른다[14]. 외재화 대화는 문제를 내담자로부터 떼어내어 서로 대립적 관계로 재정의 하는 것

로 이야기치료의 출발점이라고 볼 수 있다. 또한 외재화 대화를 사람들이 억압적으로 경험하는 문제를 상징적인 비유로 객관화하거나 때로는 의인화시킴으로써 문제를 그 문제로부터 고통당하고 있는 사람으로부터 분리시키는 방법이라고 한다. 외재화 대화 화면을 통하여 사용자의 삶과 문제에 미친 영향에 대한 생각을 하게 한다. 이렇게 함으로써 자기 자신이나 그들의 관계가 내재적으로 문제가 있다고 생각하는 것을 멈추고 자기 문제에 대해서 깊이 생각하면서 자신이 그것을 바꾸기를 원하는지에 대해 생각할 수 있게 한다. 외재화 메뉴는 감정탐색, 감정의 외재화, 문제표출, 감정정화로 구성하였다.

(그림 7) 외재화 화면



(Figure 7) Externalization Screen

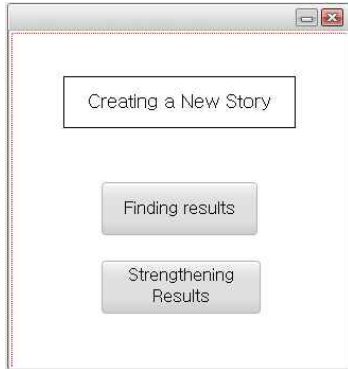
4.2.5 새로운 이야기 만들기 화면

(그림 8)은 새로운 이야기 만들기 화면이다. 새로운 이야기 만들기는 일상생활 가운데 자신의 마음속에 탐내고 성내고 어리석은 마음이 일어날 때 그 일어나는 마음을 그대로 내용을 쓰는 것이다. 자신의 마음에 있는 감정을 탐색하고 나타내는 단계로 이 단계의 과제는 자신의 감정을 이야기하는 것으로 결과 발견하기와 결과 강화하기가 있다.

결과 발견하기는 문제로 인한 고통과 깨달음을 적어보게 한다. 문제와 반대의 경험이나 다른 대처 방식을 적어보게 한다. 또는 나의 건강 때문에 잃은 것과 얻은 것을 써보게 한다. 결과 강화하기는 삶의 긍정의 목록을 기록할 수 있도록

한다. 새로운 이야기 만들기 서브메뉴는 결과 발견하기와 결과 강화하기로 구성한다.

(그림 8) 새로운 이야기 만들기 화면



(Figure 8) Screen of Creating a new story

4.2.6 새로운 이야기 강화하기 화면

(그림 9)는 새로운 이야기 강화하기 화면이다. 새로운 이야기 강화하기는 일상생활 가운데 자신의 마음속에 담내고 성내고 어리석은 마음이 일어날 때 그 일어나는 마음을 그대로 내용을 쓰는 것으로 희망목록 만들기, 미래의 일기 쓰기다.

(그림 9) 새로운 이야기 강화하기 화면



(Figure 9) Screen of Enhancing a new Story

희망 목록 만들기는 미래에 대한 희망과 미래의 계획을 세워볼 수 있도록 ‘내 삶의 희망 목록’을 만들어 보게 했을 때, 의외로 다양한 이야기를 써보게 한다. 희망 목록에 쓸 수 있는 내용은 올해 안에 달성하고 싶은 것들과 죽기 전에 꼭 해보고 싶은 것들을 적게 했다. 미래의 일기 쓰기는 자신이 찾은 감정들을 가지고 이야기를 만들어 봄으로써 자신이 가지고 있는 감정을 자

연스럽게 탐색하고 또한 자신의 문제로 인한 정서에 근접하는 경험을 일기로 표현한다. 새로운 이야기 강화하기 서브메뉴는 희망목록 만들기와의 미래의 일기쓰기로 구성하였다.

4.3 평가분석

4.3.1 연구대상

본 도구의 평가는 2014년 4월 1일부터 20일까지 20일간 전북소재 대학의 학과장 및 담당교수에게 승인을 얻은 후 학생들에게 연구의 목적, 방법 및 절차, 연구 참여의 이익과 연구대상자의 윤리보호에 대한 설명을 한 뒤 자발적으로 참여한 대상자 남녀 30명을 선정하여 평가하였다. 본 연구에서 사용하는 설문지는 마음건강 측정도구이다.

4.3.2 마음건강 측정도구

대학생의 마음건강을 알아보기 위해 조소현 외[36]가 개발한 Mental Fitness Scale를 활용하였다. 모두 20문항으로 구성되어 있는 마음건강 척도는 4가지 하위척도로 나누어져 정신적 에너지 8문항, 공감적 소통 6문항, 심리적 유연성 4문항과 자기확신 2문항으로 이루어졌다. 각각의 문항은 1점 ‘전혀 아니다’에서부터 5점 ‘매우 그렇다’까지의 리커트 척도이며, 점수가 높을수록 마음건강이 좋은 상태를 말한다.

하위척도인 ‘정신적 에너지’는 ‘개인의 기본적인 정신적 활력 수준 및 삶에 대한 긍정적 태도를 반영하는 척도’로 이 영역의 점수가 높은 경우에는, 정신적 에너지를 빨리 충전할 수 있는 시스템을 잘 갖추고 있다고 볼 수 있다. ‘공감적 소통’은 ‘감정조절 및 대인 관계능력을 반영하는 척도’로 이 영역의 점수가 높은 경우에는, 자신의 정서상태에 대해 잘 이해하고 이를 바탕으로 사회적 상황에서 사회 기술을 잘 활용할 수 있다고 볼 수 있다.

‘심리적 유연성’은 ‘집중과 이완상태를 자유롭게 오가며 낯선 상황에도 잘 적응하는 능력을 반영하는 척도’로 이 영역의 점수가 높은 경우에는, 자신의 삶을 즐길 줄 알면서 일처리 효율성도 좋을 수 있다고 볼 수 있다. ‘자기 확신’은 ‘지나간 일에 연연하지 않고 타인과 자신을 비교하지 않는 자기 확신과 자신감을 반영하는 척도’로 이 영역의 점수가 높은 경우에는, 감정동요가 많지 않고 힘든 상황을 잘 버티 안정적인

마음 상태를 유지할 수 있다고 볼 수 있다.

4.3.3 자료처리

본 연구를 위한 자료처리는 SPSS WIN Ver 21.0을 이용하여 측정항목의 평균 및 표준편차를 산출하였고, 마음건강의 차이를 분석하기 위해 대응표본 t-test를 실시하였다. 신뢰도 분석은 측정도구의 정확성이나 정밀성을 나타낸다. 전체 문항의 신뢰도 값은 .905으로 높은 수준을 보이고 있고, 정신적 에너지 하위요인은 .822, 공감적 소통 하위요인은 .768, 심리적 유연성 하위요인은 .838, 자기확신 하위요인은 .857, 자기이해 하위요인은 .859로 높은 수준을 보이고 있다.

4.3.4 마음건강의 변화

마음건강의 차이를 분석한 결과 <표 3>에 제시한 바와 같이, 정신적 에너지(t=-4.01, p=001), 공감적 소통(t=-3.81, p=001), 심리적 유연성(t=-4.40, p=001), 자기확신(t=-2.97, p=001), 자기이해(t=-3.25, p=001), 마음건강 전체(t=-3.99, p=001) 모두 통계적으로 유의미하였다.

이러한 결과는 마음상처 치유 어플리케이션을 이용하여 학습하는 것에 대하여 긍정적으로 평가하였다.

<표 3> 참가에 따른 마음건강의 차이

division		average	Standard Division	t
mental energy	before participating	2.70	0.75	-4.01
	after participating	3.07	0.52	
empathic energy	before participating	2.50	0.68	-3.81
	after participating	2.83	0.59	
psychological flexibility	before participating	2.40	0.72	-4.40
	after participating	2.80	0.66	
self-confidence	before participating	3.87	1.04	-2.97
	after participating	4.10	0.80	
self-understanding	before participating	2.90	0.84	-3.25
	after participating	3.17	0.75	
whole mind health	before participating	3.07	0.27	-3.99
	after participating	3.31	0.48	

<Table 3> Difference in Heart Health according to the Participants

5. 결론

본 연구에서는 마음의 상처를 치유하는 도구로 스마트 폰이 적합하다고 보고, 이야기치료 기법을 활용한 마음상처 치유 어플리케이션을 연구하였다. 인간은 이야기적인 구조에 맞추어 사고하고 상상하고 선택을 하며 살아간다. 또한 인간의 삶은 이야기 형식을 띄고 있으며 사람들은 이야기를 만들고 또 그 이야기에 의해 자신의 삶을 형성해 간다.

따라서 본 연구의 효과는 내재되어 있던 삶의 문제 이야기에서 이에 대응하는 긍정적이고 대안적 이야기로의 전환에서 분명하게 드러난다. 새로운 이야기 창조를 통한 대안적 이야기로의 전환은 현재에서 미래로 삶의 관점을 이동시키고 희망을 촉진시켜, 기존에 내담자가 가진 문제를 근본적으로 해결하는 데 도움을 줄 수 있을 것으로 생각된다.

본 논문의 성과는 다음과 같이 몇 가지로 기대할 수 있다.

첫째, 삶의 과정에서 받은 상처는 그 사람의 인생을 결정적으로 만들어 놓는 중요한 요인이 되므로 마음의 상처는 치유 받아야 한다. 본 연구를 통해 제시된 어플리케이션은 마음상처 치유에 새로운 시각을 제시하고 있다.

둘째, 마음상처 치유를 위하여 관계형성 단계, 외재화 단계, 독특한 결과 및 새로운 이야기 만들기 단계, 새로운 이야기 강화하기 단계 등 4 단계로 구조화하였다.

셋째, 마음건강 차이를 분석한 결과, 정신적 에너지(t=-4.01, p=001), 공감적 소통(t=-3.81, p=001), 심리적 유연성(t=-4.40, p=001), 자기확신(t=-2.97, p=001), 자기이해(t=-3.25, p=001), 마음건강 전체(t=-3.99, p=001) 모두 통계적으로 유의미하였다.

이상의 결론을 토대로 다음과 같은 제언을 하고자 한다.

첫째, 본 연구의 결과에서는 포함되지 않았던 커뮤니티 측면도 추가하여 더 적절한 평가문항을 개발할 필요가 있다.

둘째, 본 연구에서는 마음상처 치유 어플리케이션 평가도구를 개발하고 평가하는 것에 목적을 두었기에 치유 어플리케이션을 선정하여 실제로 사용해 본 후의 연구가 추가적으로 수행되어 평가도구를 고도화시켜야 할 것이다.

References

- [1] Mosa, A. S., Yoo, I., & Sheets, L. (2012). A systematic review of healthcare applications for smartphones. *BMC Med Inform Decis Mak*, 12, 67. doi: 10.1186/1472-6947-12-67.
- [2] Korea Internet & Security Agency (2010). The second smartphones using survey results, Retrieved from <http://isis.kisa.or.kr/board/index.jsp?pageId=060200&bbbsId=3&itemId=789> on November 23, 2013
- [3] Apple Inc. Apple Press Info. (2012). Apple's App Store Downloads Top 25 Billion. Retrieved from <http://www.apple.com/pr/library/2012/03/05Apples-App-Store-Downloads-Top-25-Billion.html> on March 5, 2013
- [4] Tech Computer Science. (2012). Google Play Reaches 15 Billion Downloads. Retrieved from <http://techcomputerscience.com/blog/2012/05/07/google-play-reaches-15-billion-downloads/> on March 5, 2013
- [5] AppBrain. (2012). Most popular Android market categories. Retrieved from <http://www.appbrain.com/stats/android-market-appcategories> on March 5, 2013
- [6] Go, M.Y. (2010). The Development of Michael White's Notion of Narrative Increment, *Journal of Korean Family Therapy*, 18(1), 83-106.
- [7] Yang Y.S. (2004), *Narrative Therapy*, Seoul: Hakjisa Pub. Co.
- [8] White, M., & Epston, D. (1990). *Narrative means to therapeutic ends*. New York: Norton.
- [9] Carr, A. (1998). Michael White's Narrative Therapy. *Contemporary Family Therapy*, 20(4), 485-503.
- [10] White, M. (1989). *Selected Papers*. Adelaide, Australia: Dulwich Center Publications.
- [11] Jung T.G. (2002). *Healing of the Inner World*, Seoul: Kyujanggak.
- [12] Sarbin, T. R.(1986). *Narrative Psychology: The storied nature of human conduct*. New York: Praeger.
- [13] Kim D.Y. (2010). The Effect of expressive narrative therapy using literature on the suppression of emotional expression and the subjective well-being of the elderly. Postgraduate School of Kyeungbuk National University, Maste Degree Thesis.
- [14] Morgan, A. (2000), *What Is Narrative Therapy?*, Dulwich Centre publications. Go Miyoung Translation (2003). 『이야기치료란 무엇인가?』, Seoul: Chungmok Pub. Co.
- [15] Go, M.Y. (2008). *Narrative Therapy and Narrative World*, Seoul: Cheungmok Publishing Co.
- [16] Go, M.Y. (2005). Narrative Group Therapy with Victims of Child Abuse, *Journal of Korean Family Therapy*, 13(2), 115-147.
- [17] Kim D.Y. (2012). The effects of narrative therapy group program upon interpersonal Youth, Postgraduate School of Peungtaek University, Maste Degree Thesis.
- [18] Mcleod, J., & Lynch, G. (2000). This is our life: strong evaluation in psychotherapy narrative. *The European Journal of Psychotherapy, Counselling & Health*, 3(3), 389-406.
- [19] Kim H.K. (2008). Development of a narrative therapy program for school maladjusted juveniles. Postgraduate School of Seoul Woman's University, Doctor Degree Thesis.
- [20] Mobile WebForum (2009). HTML5 Summary and next generation mobile web view, *Mobile Web 2.0 Forum Technology Report*.
- [21] White, M. (1995). *Re-authoring lives*. Adelaide, South Australia: Dulwich Centre Publications.
- [22] White, M. (1989). The externalizing of the problem and the re-authoring of lives and relationships. *Dulwich Centre Newsletter*. Summer.

[23] Monk, G, & Winslade, J, & Crocket, K, & Epston, D, (1997). Narrative therapy in practice: The archaeology of hope. The Jossey-Bass psychology series. 3-31.

[24] White, M & Epston, D. (1990). Narrative means to therapeutic ends. New York: Norton.

[25] White, M. Negative explanation, restraint and double description. family process. 5(1), 61-73. 1986.

[26] White, M.(2000), Reflections on narrative practice. Adelaide, Australia: Dulwich centre publications.

[27] White, M(1995). Re-authoring lives: interviews and essays. Adelaide, Australia: Dulwich centre publications.

[28] Song K.H. (2010). The relationship among Theory of Mind, Proactive Bullying and Defending Behaviors in Adolescents: Mediation Effects of Moral Disengagement and Moral Emotions, School of Ewha Womans University, Maste Degree Thesis

[29] Gopnik, A., & Astington, J. W.(1988), Children's Understanding of Representational Change and Its Relation to the Understanding of False Belief and the Appearance-Reality Distinction. In Lee, K(2000). Childhood Cognitive Development (pp.175-199), Malden, Massachusetts: Blackwell Publishers Inc.

[30] Palmer, Parker (2012), Healing the heart of democracy: the courage to create a politics worthy of the human spirit, Kim Chanho Translation, Paju: Keulhangari Co.

[31] Kim, Hong Jung (2014). Theorizing the Sociology of the Heart, Korean Sociological Association, Korean Journal of Sociology, 48(4), 179-213.

[32] Beun, Y.I. (2008), A Study on the Henri J. M. Nouwen's Spirituality and therapeutic, Journal of Counseling and Gospel, 11, pp. 47-91

[33] Collins, Gary (2000), Gary Collin's Exploration of the Mind, Heo Youngja Translation, Seoul: Duranno

Pub. Co.

[34] Doll, B. & Doll, C. (1997). Bibliotherapy with Young People: Librarians and Mental Health Professionals Working Together. Englewood, Colorado: Libraries Unlimited, inc.

[35] Mobile WebForum (2009). HTML5 Summary and next generation mobile web view, Mobile Web 2.0 Forum Technology Report.

[36] Cho S.H., Woo J.M., Kim W., Byun K.R., Kang E.H., Choi S.W. et al. (2011). The Development of the 'mental fitness' Scale. J Korean Neuropsychiatry Assoc, 50, 116-124.

하 태 현



1982년 : 인하대학교 (경영학석사)
 1991년 : The City University (런던) (정보과학석사)
 1994년 : Swansea University (UK) (경영정보학박사)
 1977년~1987년 : 외환은행 근무
 2001. 3~2003. 2 : 교환교수 (Swansea University)

1997. 3. - 현재 : 우석대학교 소방안전학과 교수
 관심분야 : 데이터베이스, 컴퓨터교육, e-Learning, 스마트러닝

E-Mail : taiha04@daum.net

백 현 기



2001년 : 우석대학교 대학원 (컴퓨터교육학 석사)
 2006년 : 전북대학교 대학원 (교육학박사-교육공학)
 2007년~2011년 : 서울벤처정보대학원대학교 논문지도 교수

2008년~2011년 : 전주교육대학교 학술연구교수
 2011년~현재 : 원광대학교 마음인문학연구소 HK 교수
 관심분야 : 온톨로지(Ontology), 전자문화지도(Electronic Cultural Atlas), 지식지도(knowledge map), 스마트러닝(Smart-Learning), 인성교육 등

Email: mind946r@gmail.com