

Effect of a Group Counseling Program With Phototherapy on Enhancing the Self-Perception and Self-Esteem of Female Middle School Students

Su-ji Kim¹, Gyeong-suk Cho²

Department of Counseling Psychology, Daegu Cyber university, Daegu, Korea¹

Department of Education Studies, Kyunghee University, Seoul, Korea²

사진치료 집단상담 프로그램이 여중생의 자가지각 및 자아존중감 향상에 미치는 효과

김수지¹, 조경숙²

대구사이버대학교 상담심리학과¹, 경희대학교 교육학과²

Objective: The purpose of this study was to verify the effectiveness of a group counseling program with phototherapy for enhancing the self-perception and self-esteem of female adolescents.

Methods: The participants of this study were 40 female middle school students with 20 in the experimental group and 20 in the control group. We conducted an 8-week program with a 4-week follow-up session for the participants. Collected data were analyzed with *t*-tests, ANCOVA, and ANOVA with PASW Statistics 18.0 (SPSS Inc., Chicago, IL).

Results: The findings showed that the self-perception and self-esteem of the experimental group increased after the program whereas the control group showed no difference. In addition, the phototherapy group counseling program showed that the treatment effect was maintained even after 4 weeks.

Conclusion: The group phototherapy program helped the female middle school students' to build a more positive self-concept, with respect to both self-perception and self-esteem.

Keywords: self-perception, self-esteem, female middle school students, phototherapy, group counseling program

서론

청소년기는 아동기에서 성인기로 이행하는 발달적 기간으로, 생물학적·인지적·사회정서적 변화를 포함한다. 청소년들의 생물학적·인지적·사회정서적 변화는 성기능의 변화에서부터 추상적 사고 과정의 변화와 독립성의 변화에 이르기까지

다양하다(Santrock, 2003/2004). 이러한 변화들은 청소년들이 자신이 누구인지, 무엇이 되기를 원하는지 등, '자기에 대한 정의'를 찾아가는 탐색을 하게 하는데, 이 과정을 통해 청소년들은 정체성을 발견하고, 자기에 대한 이해를 하게 되는 것이다. 자기에 대한 이해는 자기인식에서 출발하며(O. B. Jung, 2015), 자기에 대한 인지적 표상으로 자기개념의 본질이나 내용에 해

Corresponding Author: Gyeong-suk Cho, Department of Education Studies, Kyunghee University, 36, Opaesan-ro 3ga-gil, Seongbuk-gu, Seoul, Korea
E-mail: comji7@hanmail.net

©The Korean Association of Child Studies
This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0>) which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

당한다(Jang, 2002/2009). 자기개념은 그것이 사람의 행동을 동기화하고 방향감을 주기 때문에 중요하다(Rice & Dolgin, 2002/2009). 건강한 사람은 자신이 가치 있다고 여기며 다른 타인들도 자신을 좋아하고 능력이 있는 사람으로 본다고 생각한다. 이러한 자신에 대한 생각을 자아상(self-image)이라고 하는데, 이는 자기에 대한 지각에서 생기는 것이다(Hamachek, 1978). 이처럼 한 개인이 자신을 얼마나 바람직한 사람으로 보이는가에 대해 스스로 평가하게 되는 것을 자기지각(self-perception) 혹은 자기개념(self-concept)이라고 한다(J.-H. Kim, 1987). 또한 사회적 상호작용을 통해, 또는 자신의 행동 결과에 대한 개인의 관찰과 해석, 사회적 학습과 관련된 여러 과정을 통해서 습득해가는 자기 평가적인 신념을 자기지각이라고 정의내리기도 한다(Harter, 1982).

청소년기 자기에 대한 스스로의 평가는 그들의 사고, 감정, 행동 등 모든 영역에 결정적인 영향을 미친다. 따라서 긍정적인 자기지각은 성취동기를 유발하는데 필수적이며, 반면에 부정적인 자기지각은 성취의욕을 낮추고, 문제 해결 능력에 장애를 가져온다(J.-H. Han, 1996; Y. A. Park, 1995). 또한 많은 연구들은 청소년의 부정적 자기지각이 우울과도 밀접한 관련이 있다고 보고하였다(Y. S. Jung, 2000; Kaplan, 1975; J.-H. Kim, 1987; Kwak & Kim, 1997). 이처럼 자기지각은 자신의 능력을 스스로가 어떻게 생각하는지에 대해 평정하는 것으로 자신감과 자아존중감을 향상시키는데도 매우 중요하다(J. E. Hong, 2014).

청소년들은 자기 자신에 대한 개념, 즉 자기에 대한 인지적인 측면인 자기지각이 형성되면서, 스스로 얼마나 존중하고 있는지 생각해 보게 되는데, 이러한 자기 존재에 대한 긍정적 또는 부정적 느낌이 자아존중감(self-esteem)이며(Simmons & Blyth, 1987), 이는 자신에게 주어진 외부적 환경에서의 적응 수준을 결정하는 요인이기도 하다(Coopersmith, 1967). 청소년기 높은 수준의 자아존중감은 긍정적인 자기평가를 하게하고, 주위환경이나 사회관계에서 안정감, 소속감, 성취감을 느끼게 하므로 더 나은 삶을 영위할 수 있게 한다. 반면에, 낮은 자아존중감은 부정적으로 자기평가를 하게하여 자기수용력이 낮아지고, 의존감과 자기비하감을 느끼게 하는 등 결국 인간관계에 어려움을 겪게 한다(C.-G. Kim & Ko, 2002). 그뿐만 아니라 우울증, 자살, 비행 등 심각한 적응의 문제들과도 연관이 있으며(T.-S. Choi & Hong, 1997; J. S. Hong, 2010; Kaplan, 1975; H.-H. Kim, 1998; H.-S. Kim, 2014), 특히 우리나라 입시위주의 교육제도는 학교생활에 흥미를 저하시키고 부적응을 유발하는 원인이 되기도 하는데 연구결과, 이러한 학생들도 자아

존중감이 낮은 것으로 나타났다(O. N. Shim, 1994).

이와 같이 청소년이 심리적 건강을 유지하며 성장해 나가기 위해서는 무엇보다도 자신을 긍정적으로 평가하는 것이 중요하다. 긍정적 자기지각 또는 높은 자아존중감은 인간의 정신건강에 결정적인 역할을 하며, 인간 발달 과정에서 추구되는 결과이기도 하다(Rice & Dolgin, 2002/2009). 따라서 청소년들이 외부 환경에 적응하여 스트레스를 조절하고 적절히 대처하는 능력을 키우고, 이를 통해 자신의 발달과업을 잘 수행해 나가기 위해서는 심리적 자원인 자기지각과 자아존중감을 향상시키는 것이 무엇보다도 중요하다고 할 수 있다.

이러한 이유로 학교나 청소년 관련기관 등에서는 자기지각 및 자아존중감 향상을 위한 다양한 상담과 교육 프로그램들을 제공하고 있는데, 그 중 최근에 눈에 띄게 증가하고 있는 방법이 영상매체를 활용하는 것이다. 이는 자기지각 및 자아존중감이 낮은 청소년들일수록 집단상담에 대한 동기가 낮거나 비자발성을 보일 가능성이 높기 때문에, 비교적 청소년들이 흥미를 가질만한 도구를 활용하여 참여를 유도하고, 그 효과를 증진시키고자 하는 것이다. 그런 면에서 영상매체는 디지털 기기를 잘 다루는 청소년에게는 접근성이 용이하고(Y. S. Shim, 2011), 놀이적 속성(playfulness)을 가지고 있어, 청소년들의 호기심을 자극하여 그들로 하여금 흥미를 유발하는데 가장 유용한 방법(B.-J. Choi & Kim, 2010)이라고 할 수 있다.

영상매체를 활용한 집단상담 프로그램에서 주로 사용되는 대표적인 비언어적인 도구는 영화와 사진이며, 이 중 사진은 스마트폰과 디지털카메라의 대중화로 그 어떤 매체보다 쉽고 흥미롭게 치료에 활용할 수 있게 되었다(Yoo, 2014). S. H. Park (2004)에 따르면 사진은 기록성, 사실성, 전달성이라는 속성으로 인해 정지된 한 순간만이 담긴 앨범 속 사진이지만 보는 사람에게 그 순간의 앞뒤 상황을 연상함으로써 기억을 재생시키는데, 이러한 과정이 가능한 것은 사진이 가진 고유한 지각적 특성 중에 하나인 투사적 과정이 작용하기 때문이라고 하였다. Weiser (1999/2012)는 사진은 그동안 말이나 의식적인 탐색을 통해서 접근할 수 없었던 무의식적인 생각이나 느낌을 보여줄 수 있는 훌륭한 도구로 보았다. 즉, 사진이라는 시각적 매체를 통해 내담자의 내적인 경험적 표상을 시각화함으로써 자신의 내부세계와 소통할 수 있는 있다는 것이다. 이렇게 사진과 자기(self)를 연결하는 작업은 사적인 언어로 저장되어있는 감정과 느낌을 보다 명확하게 해주는 과정으로서 자기인식을 명료화하고 긍정적인 자아감을 형성하는 과정으로 체험될 수 있다(Schmais, 1985).

사진을 활용한 상담은 자기 자신을 찍거나 보는 등의 과정

을 통해 과거 경험과 기억을 쉽게 되살리고, 이를 외부에 투사하는 과정에서 고유의 지각과 인지방식이 드러나는 특성이 있다(Fryrear, 1983). 사진치료 기법 중에서도 특히, 자신의 사진을 다루는 자화상 작업은 자기인식의 변화를 직접적으로 유도할 가능성이 높는데, Bond, Woodall, Jordanova, Clark Koerner 과 (2005)는 자화상 작업이 사진 속 주체로서의 나, 사진의 창조자로서의 나, 보는 관객으로서의 나, 이렇게 세 측면의 자아가 서로 대화할 수 있는 독특한 장을 마련한다고 하였다. 이 과정에서 개인은 자신을 표현하는 서사와 상징이 가능하고 이를 통해 일종의 정화와 자기의 재인식, 재구성이 이루어진다(Nunez, 2009).

이와 같은 사진치료의 장점은 최근의 연구들을 통해서 다양하게 확인할 수 있으며, 특히 학생을 대상으로 사진치료를 실시한 프로그램들은 그들의 자아존중감이나 자기개념 등의 향상에 사진치료가 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 그 예로는 우선, 초등학생에게 사진 치료 및 교육 프로그램을 실시하여 자아존중감을 향상시킨 연구(Ammerman & Fryrear, 1975; Lee & Park, 2013)가 있고, Yoo (2014) 역시 다문화 가정 초등학생들을 대상으로 사진치료 프로그램을 실시한 결과, 자아존중감의 향상을 보고하였다. J.-H. Choi (2008)는 중학생들에게 잡지 사진으로 자신의 이미지를 표현해 보도록 한 집단상담을 통해 자아존중감이 향상되었다고 하였다. 더불어 집단 사진치료 연구를 통해 지역아동센터를 이용하는 남녀중학생의 자아개념이 향상되었다는 연구결과(J. Kim, 2016)가 있으며, G.-H. Han (2015)과 Kang (2012)은 고등학생을 대상으로 사진 프로그램을 실시하여 자아존중감을 향상시킨 연구결과를 보고하였다. 그 외 사진치료 기법을 진로상담 프로그램과 접목하여 고등학생의 진로 성숙도와 진로 정체감 및 진로 자기효능감을 향상시킨 J. S. Lee (2015)의 연구와, 대학생의 자기효능감을 향상시킨 Cho (2011)의 연구도 있다. 그뿐만 아니라 사진을 활용한 자기 탐색의 효과는 지적으로 취약한 지적장애 아동 및 청소년에게까지 확대되고 있는 바, Ahn (2011)은 치료에 참여한 지적장애아동이 자기 탐색활동을 수행하여 자신감을 회복하고 자신을 성찰하고 자신에 대한 확신을 갖게 되는 데 많은 도움을 준다고 주장하였다.

이렇게 사진을 활용한 상담이 자아존중감에 긍정적인 영향을 미치는 이유 중 하나는 사진이 자기지각을 할 수 있는 자기 반영적 매체의 특성을 가졌기 때문으로 보인다. 자신을 어떻게 보는가 하는 문제는 바로 우리가 자신을 어떻게 정의 내리는가 하는 문제와 동일하다. 자신이 자기를 직면할 용기만 있다면, 사진을 통해 내면화 시킨 자신에 대한 그림과 실제 자신

의 차이를 발견할 수 있다. 자화상 이미지는 청소년들이 TV나 기타 미디어의 영향, 혹은 주변 사람들의 피드백을 통해 스스로가 자신을 어떻게 상징화했는지 확인할 수 있고, 자기와 대화할 수 있는 '셀프 토크'의 기회를 주며, '타인의 입장에서 자신을 바라볼 수 있는 수단'을 제공한다. 그러므로 나를 바라보는 사진 작업은 '내면화된 자아의 외면화된 표상'이며, 이는 타인이 자신을 어떻게 보는지와 연결시키는데 사용할 수 있다. 상담과정에서 내담자로 하여금 자신의 페이스(pace)에 맞추어 자신의 이미지를 검토하고 스스로 질문하면서 탐색할 수 있게 하는 것은 타인에게서는 절대로 받을 수 없는 자기 반영적 관찰을 허용한다. 이를 통해 청소년 내담자들은 자아존중감, 자신감, 자기수용을 활성화하고, 내담자가 자신과 타인 간의 경계를 발견하도록 돕는다(Weiser, 1999/2012).

내담자들은 사진을 찍는 행위를 통해 공격성을 표현하고, 자신을 찍는 주체로서의 경험을 통하여 자신의 욕구를 이해하고 감정의 정화를 겪음으로서 자아개념에 변화를 가지고 온다(J. Kim, 2016). 또한 '사진 찍기'가 대상을 선택하고, 통제하여 결정할 수 있는 기회를 갖기 때문에(J. S. Han, 2003) 사진을 많이 찍어보지 않았던 내담자의 경우, 사진을 찍고 스스로 자신을 주목할 수 있는 기회를 갖게 되는 것 역시 자기 이미지를 강화하게 되는 계기를 마련할 것으로 보인다.

이상에서 살펴본 바와 같이, 사진이라는 비언어적인 매체를 활용한 상담 및 심리치료와 관련된 많은 연구들은 상담과정 중, 내담자의 자기(self)를 탐색하는 영역에서 사진을 유용하게 활용하는 것으로 나타났다. 또한 치료 장면이 아니더라도 최근 스마트폰 및 미디어 환경의 발전으로 청소년들은 자기 사진을 찍고, 보고, 찍힌 사진에 대해 이야기 하면서 스스로의 기억과 감정을 되돌아보며, 재해석하는 과정을 통해 자기에 대한 긍정적이거나 혹은 부정적인 지각을 하게 되고, 이는 곧 자아존중감의 변화에도 영향을 미칠 가능성이 높다.

사진치료와 관련된 대부분의 연구들은 청소년의 자기개념 및 자아존중감 향상을 보고하면서도, 실질적·통계적으로 자아존중감 등이 낮은 대상을 선정했다기보다는 환경적으로 취약하거나 선택적 적용이 가능한 대상을 선정했다는 데 한계가 있다. 이에 본 연구자는 자기지각이 부정적이고 자아존중감이 낮은 청소년들을 대상으로 사진치료 집단상담 프로그램을 실시하여, 자기지각 및 자아존중감이 통계적으로 유의미하게 향상되었는지 확인해볼 필요가 있다고 생각한다. 특히, 선행 연구결과 자기지각과 자아존중감이 가장 낮은 시기로 밝혀진 청소년 초기(Rice & Dolgin, 2002/2009), 즉 중학생 시기의 청소년을 대상으로 실험을 설계한다면 이 연구는 더욱 타당하고

신뢰로운 결과를 얻을 수 있을 것이다.

중학생 시기가 자기지각과 자아존중감이 낮은 이유에 대해 좀 더 구체적으로 살펴보면, 이 시기 청소년들은 초등학교 때와는 다른 복잡하고 다차원적인 많은 변화들을 경험하게 되며, 자신을 탐색하고 기술하고 평가하는 영역이 아동기에 비해 다양화되고 세분화되기(T. R. Kim et al., 2006) 때문에 자신에 대한 태도나 평가의 기준이 더욱 엄격해진다고 할 수 있다. 또한 청소년 초기에는 아동기나 청소년 후기에 비해 모순된 자기묘사를 하는 등 자기개념이 더 혼란스러운 것으로 보인다(O. B. Jung, 2015). 그러므로 초기청소년들의 발달에 자기지각은 매우 중요한 개념이며, 이 시기 부정적 자기지각의 형성은 문제행동과 직결될 수가 있고, 긍정적 자기지각은 청소년들의 문제행동을 예방하는데 도움이 될 수 있다(J. E. Hong, 2014).

이와 함께 선행연구에서는 남학생이 여학생보다 자아존중감이 높게 나타났다고 보고되는 연구(I.-K. Choi, 2001)가 있는데, 이러한 현상을 Harter (2006)는 여자 청소년들이 남자 청소년들보다 사춘기 변화 동안 더 부정적인 신체상을 갖기 때문에 자아존중감이 하락한다고 보았다. 또한 청년초기 소녀들이 소년들보다 신체적 매력이나 동년배 수용에 더 많은 관심을 갖기 때문에 더 낮은 자아존중감을 갖는다(Jang, 2009)는 연구결과도 있다. 즉, 이 연령대의 여자 청소년들은 남자 청소년들보다 자신들의 외모에 더 많이 몰두하며, 덜 만족하고 있다(Rice & Dolgin, 2002/2009)고 볼 수 있다. 이처럼 신체적 매력을 포함한 청소년들의 자기지각은 그들의 전반적인 자아존중감의 가장 강력한 예측요인이 된다(Lord, Eccles, & McCarthy, 1994). 따라서 본 연구는 상대적으로 자기지각이나 자아존중감이 더 낮을 것으로 예상되는 여중생을 대상으로 사진치료 집단상담 프로그램을 적용하여 그 효과를 규명해 보고자 하였다. 이러한 목적을 달성하기 위한 연구문제는 다음과 같다.

연구문제 1

사진치료 집단상담 프로그램은 여중생의 자기지각을 긍정적으로 변화시키는데 효과가 있는가?

연구문제 2

사진치료 집단상담 프로그램은 여중생의 자아존중감 향상에 효과가 있는가?

연구방법

연구대상

본 연구는 서울시 은평구 소재의 S여자중학교 학생 724명에게 자기지각 척도와 자아존중감 척도를 사용하여 설문을 실시한 후 평균 하위 10%에 해당하는 72명을 선정하였다. 선정된 여중생 중에서 보호자의 동의를 얻은 20명을 실험집단으로 구성하였다. 그리고 나머지 보호자가 동의를 하지 않거나 프로그램에 참가하기를 희망하지 않는 학생 52명 중 20명을 무작위로 선별하여 통제집단으로 구성하였다. 실험집단은 10명씩 두 집단으로 나누어 사진치료 집단상담 프로그램을 실시하였고, 통제집단은 실험집단에 프로그램이 진행되는 동안 아무런 처치를 하지 않았으며, 이들은 실험집단이 프로그램에 참여하는 동안 교실에서 120분 동안 자유 시간을 갖는 것으로 기획되었으며, 실험집단과 같은 시기에 사전, 사후 설문을 하였다.

연구대상자의 집단별 학년 구성을 보면 우선 실험집단은 1학년은 8명(40%), 2학년은 6명(30%), 3학년은 6명(30%)이었고, 통제집단은 1학년은 7명(35%), 2학년은 7명(35%), 3학년은 6명(30%)이었으며, 그 내용은 Table 1과 같다.

연구 설계

본 연구는 여중생의 자기지각 및 자아존중감 향상을 위한 사진치료 집단상담 프로그램을 구안하고 그 효과성 검증을 위하여 실험집단과 통제집단의 사전, 사후, 그리고 프로그램 종료 4주 후 추수검사를 실시하여 비교하였다. 본 연구의 실험설계는 Table 2와 같다.

Table 1
Composition According to Grade by Group

| | Experimental group | | | Control group | | |
|-------------------|--------------------|---------|---------|---------------|---------|---------|
| | Grade 1 | Grade 2 | Grade 3 | Grade 1 | Grade 2 | Grade 3 |
| Frequency (ratio) | 8 (40%) | 6 (30%) | 6 (30%) | 7 (35%) | 7 (35%) | 6 (30%) |
| Total | 20 (100%) | | | 20 (100%) | | |

Note. N = 40.

Table 2
Pre-Post-Follow-Up Test Design of Experimental Group and Control Group

| | Pre-test | Treatment | Post-test | Follow-up test |
|--------------------|----------|-----------|-----------|----------------|
| Experimental group | O1 | X | O2 | O3 |
| Control group | O4 | | O5 | O6 |

Note. O1, O4: pre-test; O2, O5: post-test; O3, O6: follow-up test; X: treatment.

연구절차

프로그램의 개발 절차

본 사진치료 프로그램은 연구자 변인을 최소화하면서도 연구의 연속성을 갖기 위해, 한국사진치료학회 수퍼바이저이자 국내에 최초로 사진치료를 소개한 주 저자가 사진치료 전문가 2명과 함께 프로그램을 계획, 설계, 실행 및 평가 과정을 거쳐 개발하였다. 이를 위해 문헌연구와 전문가들의 경험적 연구를 통해 프로그램을 설계하였고, 이 프로그램이 해당 청소년 발달단계에 적합한지를 확인하기 위해 2015년 1월 12일~2015년 1월 28일까지 청소년 4명을 대상으로 파일럿 프로그램을 실시하였다. 이를 통해 참가자와 진행자의 평가 및 피드백을 받았으며 그 내용을 바탕으로 프로그램을 수정·보완하였다. 또한 사진 및 영상관련 전문가와 영화치료 전문가, 상담 전문가 5인의 내용타당도와 안전타당도 검사를 거쳐 프로그램을 구안하였다. 참가자와 진행자, 전문가의 자문을 기초로 개선된 점은 우선, 이 프로그램 내용이 참가자들의 발달 수준에 맞으며 충분히 흥미로운가에 대해 검증을 하였고, 이에 어려운 사진치료 용어를 대상자들에게 맞는 쉬운 단어로 전달을 할 필요가 있다는 피드백을 받아 이를 수정하였다. 다음으로 활동지 내용이 많고, 글을 쓰고 발표하는 데 어려움을 느끼거나 자기표현이 서툰 대상자들을 위해 활동지의 양을 줄이는 것이 좋겠다는 의견들이 있었고, 이를 반영하여 활동지 내용을 글로 쓰거나 발표하는 시간을 줄이고, 게임이나 동작표현으로 대체하도록 하였다. 셋째, 회기당 소화해야 하는 활동의 양이 많은 것도 문제로 제기되어 몇 가지 내용을 삭제하고 간소화하였다. 이와 관련하여 시간이 지연되는 것도 문제가 됐는데 특히, '자화상 사진 찍기' 작업에서는 암실의 카메라와 연결된 리모콘이 제대로 작동을 하지 않아 시간을 낭비하여 집단상담

의 흐름이 깨지는 경우가 있었으며, 이렇게 소모되는 시간을 방지하기 위해 미리 학교 측에 시스템 점검을 요청하였다. 넷째, 회기별 내용이 전체 프로그램의 목적과 일치하는지와 전 회기와 연결성이 있는지에 대해서도 다시 한 번 확인해야 된다는 의견을 들어 이를 수정하였고, 다섯째, 진행자들 간의 진행순서나 방법, 내용을 안내하는 멘트, 표현과 태도 등에서도 의견을 조율하여 진행자 간 일치성, 즉 실험의 신뢰도를 높이고자 노력하였다. 마지막으로 여러 변수가 많은 학교 측의 상황을 고려하여 진행자들은 프로그램이 진행되기 전에 변동사항이 없는지 반드시 점검해야 한다는 전문가들의 의견을 듣고, 이에 따라 매 회기 전 담당교사에게 확인하는 절차가 있었다.

본 프로그램을 실제 진행한 집단상담자들은 상담 및 사진관련 박사학위 소지자로, 3년 이상의 사진치료 경험능력을 가지고 있는 전문가이며, 수퍼바이저인 주저자의 수퍼비전을 받으며 파일럿 프로그램을 실시하였고, 이를 통해 사전에 프로그램의 과정과 세부 사항을 미리 숙지하였다. 그 후 본 프로그램 진행을 위해 같은 주에 학교를 방문하여 사진치료를 시행하였고, 실시 후 동시에 수퍼바이저인 주 저자와 함께 그 과정 및 결과에 대한 논의와 수퍼비전을 매 회기마다 실시하였다.

프로그램의 진행 절차

본 연구의 집단상담 프로그램 진행과정은 총 8회기로 주 1회, 매회 120분씩 두 집단(각 10명씩)으로 나누어 실시되었으며, 집단상담이 끝난 4주 후 추수회기 1회를 진행하였다. 실시기간은 2015년 3월 30일~2015년 5월 18일까지였고, 추수회기는 6월 15일에 진행이 되었다. 집단상담 장소는 S여자중학교 프로젝트가 있는 교실 혹은 암실에서 실시하였다.

프로그램의 구성 및 평가

본 프로그램은 8회기로 구성되었고, 회기별 프로그램 내용은 Table 3에 제시하였으며, 구체적인 활동내용 및 진행과정은 다음과 같다.

우선 1회기는 '오리엔테이션' 시간으로 프로그램에 대한 구체적인 안내와 집단원들의 기대 및 목표 등을 나눈 10분 정도의 도입 이후 '자기 개방성 높이기'라는 목표를 가지고 한 장의 사진을 도화지에 붙인 후 서로 사진에 대해 질문하고 답변을 해 나가는 시간을 20분 정도 가졌다. 이후 1시간 20분간의 사진치료 작업에서는 나를 소개할 수 있는 여러 가지 사항들, 예를 들면 이 사진으로만 봐서는 나에 대해 알 수 없는 것, 사진

에서 마음에 드는 것, 사진에 빠져있는 것 등을 발표함으로써 서로를 알아가도록 진행이 되었다. 마무리 10분 동안에는 소감을 나누고 다음 차시에 활용하게 될 사진에 대한 과제를 내줬다. 이 회기 동안 집단원들은 첫 회기의 긴장감과 어색함을 해소하고 서로에게 관심을 보이며, 집단상담자와 집단원, 그리고 집단원 간의 친밀감을 형성하고 프로그램 참여에 대한 동기를 갖게 되었다.

2회기는 ‘자기지각에 대한 주관성 탐색’과 ‘긍정적 자기지각 형성’이라는 목표로 회기를 진행하였으며, 도입으로 10분 정도 한 주 간의 생활에 대해 간단히 이야기하고 지난 회기에 과제로 내 준 ‘자신이 지각한 가장 못생긴 사진’을 제출 하여 스크린에서 함께 볼 수 있도록 준비 하였다. 그 후 1시간 30분 간 사진을 활용한 집단상담을 실시하였는데, 집단원들과 함께 사진을 탐색하는 동안 각자 생각하는 못생겼다는 것의 의미와 부정적 자기지각에 대해서 이야기를 나눴고, 이와 더불어 집단원 간 지각 차이에 대해 토론하는 과정이 있었다. 다음 20분 간은 회기를 통한 성찰과 나눔의 시간을 갖고 집단상담을 마무리 하였다. 이 과정은 그동안 자신 또는 타인으로부터 받은 부정적인 평가와 피드백으로 인해 상처를 받은 내면의 나를 직접적으로 만나게 되는 시간을 갖게 된다는 데 의의가 있다.

D. Hayes (2002)는 집단원이 자신의 부정적인 경험을 보고할 때 사진을 이용하여 그 이미지에 대해 이야기하면 직접적으로 문제에 초점을 맞추는 경우보다 덜 위협적으로 지각하게 되어 방어나 저항이 감소한다고 하였다. 즉, 사진이라는 시각적 매체를 통해서 자신의 정신적 이미지를 시각화함으로써 자신의 정서와 사고를 충분히 경험하게 되고, 이를 명료하게 지각하게 되면서 결과적으로 부정적인 경험에 대해 수용적으로 변화하고 심리적 유연성이 확보되는 것이다(S. C. Hayes, Luoma, Bond, Masuda, & Lillis, 2006). 그러므로 집단원은 이 과정을 통해 자기 욕구와 감정을 알아차리고, 이를 이해 및 수용하게 된다. 더불어 다른 집단원들과 집단상담자로부터 받은 새롭고 긍정적인 피드백은 집단원 자신에 대해 긍정적인 지각을 형성할 수 있게 해주었다.

이 후의 작업들도 2회기와 같이 10분의 도입과 1시간 30분의 작업, 20분의 성찰과 나눔의 시간으로 20분을 가졌다. 매 회기 과제를 내주었고, 그 작업물이 많은 경우는 회기를 두 번으로 나누어 충분히 사진치료 작업을 실시하였는데, 이러한 이유로 상징적 사진치료, 내면 사진치료, 재연치료는 모두 2회기에 걸쳐서 진행되었다. 3-4회기는 ‘자기 상징과 자기 정체감 탐색’을 목표로 나를 상징하는 사진을 찍고 그 사진에 대해 소개

Table 3
Procedures of Phototherapy Group Counseling Program

| Session | Theme | Goal | Content |
|---------|-----------------------------------|--|--|
| 1 | Self introduction with photograph | · Orientation · Increase self-openness | · Phototherapy program guide · Self-introduction with a photograph · Ask and answer about your photos |
| 2 | My ugly photos | · Subjectivity search for self-perception · Form positive self-perception | · Introducing my ugly photos · Explore photos with group circles · Receive new feedback from members and counselors about negative self-perception |
| 3 | Symbolic phototherapy 1 | · Exploring self-symbols | · Taking pictures that symbolize me |
| 4 | Symbolic phototherapy 2 | · Exploring self-identity | · Introducing and navigating photos that symbolize me · Exploring memory and the reason why symbols are formed |
| 5 | Take an inner photos | · Explore inner emotions | · Take a self portrait in the darkroom |
| 6 | View inner photos | · Enhancement of self-understanding and acceptance | · View inner photos · Explore inner emotions in inner photos · Comparison of portrait and inner photos |
| 7 | Reenactment therapy | · Exploring multiple identities | · Reproduce an important person that one wants to become |
| 8 | Take a reenactment photo | · Self empowerment · Form self-esteem | · Create a saturated self-image (take hundreds of pictures) · View reenactment photos · Empower through photos · Share feelings and finis |
| 9 | Follow-up session (after 4 weeks) | | |

하는 과정과 그 상징이 형성된 이유 및 기억들을 찾아가는 시간을 갖게 되었다. 사진치료의 상담장면에서는 이러한 내담자의 상징적 표현들로부터 치료가 시작되고, 내담자는 이 과정을 통해 외부화된 자신의 문제에 대해 객관적으로 바라볼 수 있게 되어 통찰로 이어진다(Ginicola, Smith, & Trzaska, 2012). 5-6회기는 '내면 정서 탐색'과 '자기에 대한 이해 및 수용능력 향상'이라는 목표 하에 자화상 사진을 찍고, 사진에 나타난 자기 내면의 정서를 탐색하는 단계를 가졌다. 여기서 '자화상 사진 찍기'란 사진사와 피사체, 관객 모두가 동일한 인물로 구성된 사진이며, 기술적으로는 카메라와 연결된 리모콘을 사용하여 자기 스스로 사진을 찍는 것을 말한다. 자화상 사진작업의 과정은 먼저 카메라를 내담자의 얼굴과 상반신에 맞춘 후, 어두운 암실에서 눕거나 서서 카메라를 바라보게 하였으며, 다음으로 집단상담자의 지시에 따라 특정한 감정을 떠올려 보게 하고, 집단상담자가 암실을 나가면 카메라와 연결된 리모콘을 눌러 대략 10-20장의 사진을 찍도록 하였다. 이후 찍은 사진을 집단상담자와 함께 보며 결정적인 사진 세 장 정도를 고르고, 집단원들의 피드백을 듣는 과정을 거치게 되었다. 또한 다른 사람이 찍은 내 사진을 통칭하는 '초상사진'과 공적으로 공개하고 싶은 자신의 사진이 아닌 사적이며 숨기고 싶고, 상처 입은 감정을 담고 있는 진솔한 자화상 사진인 '내면사진'을 비교하는 과정을 통해 외부에서 바라보는 나와 내부에서 바라보는 나 사이의 지각 차이를 발견하게 되었다. 마지막으로 7-8회기에서는 '다중 정체성 탐색'과 '자기 스스로에게 임파워먼트', '자아존중감 형성'이라는 목표 하에 자신이 되고 싶은 중요한 인물을 재현하여 수 백 장의 사진을 찍고 그 찍힌 사진을 가지고 임파워링하는 단계로 진행이 되었다. 이러한 사진치료 집단상담 과정은 내담자의 자기지각의 문제를 잘 드러나게 하고, 자기 존중감, 자신감, 자기 수용을 활성화하며, 자신과 타인간의 심리적 경계를 발견하는데 유용하게 작용한다(Weiser, 1999/2012).

측정 도구

자기지각 척도

자기지각 정도를 측정하기 위해 S. Harter (1985)가 개발하고 Yee, Park과 Han (1997)이 사용한 자기지각 척도(Self-Perception Profile for Adolescents [SPPA])를 문장이 어색하거나 중학생에 맞는 단어가 아닐 경우 이를 수정·보완하여 사용하였다. 이 질문지는 어떤 문제에 대한 긍정 또는 부정의 영향을 먼저 택하게 한 후 그 정도를 다시 세분화하여 측정하는 4등급 Likert식

척도로 이루어졌으며 점수가 높을수록 자기지각이 긍정적인을 나타낸다. 이 척도는 학업 능력, 사회적 수용, 운동 능력, 신체 외모, 행동 품행, 깊은 우정, 이성적 매력, 전반적 자기가치의 8개 하위요인이 각 5개 문항씩, 총 40문항으로 구성되어 있다. 이 척도의 Cronbach's α 값은 Yee 등(1997)의 연구에서는 학업능력 .73, 사회적 수용 .71, 운동역량 .83, 신체외모 .80, 행동 품행 .62, 깊은 우정 .85, 이성적 매력 .65, 전반적 자기가치 .59이고, 본 연구에서는 학업능력 .82, 사회적 수용 .82, 운동역량 .83, 신체외모 .79, 행동 품행 .59, 깊은 우정 .87, 이성적 매력 .73, 전반적 자기가치 .82이며 전체 신뢰도는 .92로 나타났다.

자아존중감 척도

본 연구에서는 자아존중감 정도를 측정하기 위해 J.-H. Kim과 Kim (1996)이 한국의 아동 청소년용으로 개발한 척도를 수정·보완한 H.-H. Kim (1998)의 질문지를 사용하였으며, 응답 방식은 5등급 Likert식 척도로 이루어졌으며 점수가 높을수록 자아존중감이 높음을 나타낸다. 이 척도는 가정적 자아(6문항), 친구관련 자아(9문항), 교사관련 자아(5문항), 학업 및 전반적 자아(10문항), 신체외모 자아(7문항), 신체능력 자아(6문항), 성격적 자아(6문항)의 7개 하위요인의 총 49문항으로 구성되어 있다. 이 척도의 Cronbach's α 값은 H.-H. Kim (1998)의 연구에서는 가정적 자아 .81, 친구관련자아 .87, 교사관련자아 .82, 학업 및 전반적 자아 .90, 신체외모자아 .77, 신체능력자아 .76, 성격적 자아 .81이며 전체 신뢰도는 .93이고, 본 연구에서는 가정적 자아 .81, 친구관련자아 .90, 교사관련자아 .76, 학업 및 전반적 자아 .89, 신체외모자아 .74, 신체능력자아 .77, 성격적 자아 .85이며 전체 신뢰도는 .94로 나타났다.

자료 분석

본 연구는 여중생의 자기지각 및 자아존중감 증진을 목적으로 사진치료 집단상담 프로그램의 효과성을 살펴보기 위해 PASW 18.0 (SPSS Inc., Chicago, IL)을 이용하여 다음과 같은 방법을 실시하였다.

먼저, 실험집단과 통제집단의 동질성 여부를 확인하기 위해 독립표본 *t*-test를 실시하였다. 다음으로 집단상담 프로그램 실시 사전-사후검사에서 얻은 점수로 대응표본 *t*-test를 실시하였고, 평균의 차이가 있는지 알아보기 위해 사전검사 점수를 공변인으로 하고, 사후검사 점수를 종속변인으로 하여 공변량 분석(ANCOVA)을 하였다. 마지막으로 집단내의 시기

별 변화와 프로그램 효과가 지속되는지를 알아보기 위하여 일원변량분석(ANOVA)을 적용하였다.

및 통제집단의 사전-사후검사의 차이를 알아보기 위해 대응표본 *t*-test를 한 결과는 Table 5, Table 6과 같다.

연구결과

실험집단과 통제집단 간 동질성 검증

실험집단과 통제집단이 동일한 집단임을 가정할 수 있는지를 확인하기 위하여 실험집단과 통제집단의 사전검사상의 차이를 검증하였다. 검증 결과는 Table 4와 같이 집단 간의 유의한 차이를 보이지 않았으므로 두 집단의 동질성이 입증되었다.

자기지각의 사전-사후검사 점수 비교

사진치료 집단상담 프로그램을 경험한 실험집단의 자기지각은 사전검사 보다 사후검사에서 통계적으로 유의하게 향상되었다. 반면에 통제집단의 자기지각은 사전검사와 사후검사 간의 평균 차이가 거의 없는 것으로 나타났다.

자기지각과 자아존중감의 사전-사후검사 점수 비교분석

여중생에게 사진치료 집단상담 프로그램을 실시한 후, 실험

자아존중감의 사전-사후검사 점수 비교

사진치료 집단상담 프로그램을 경험한 실험집단의 자아존중감은 사전검사 보다 사후검사에서 통계적으로 유의하게 향상되었다. 반면에 통제집단의 자아존중감은 사전검사와 사후검사 간의 평균 차이가 거의 없는 것으로 나타났다.

Table 4
Homogeneity Test Between Experimental Group and Control Group

| Variables | Experimental group, (n = 20) | | Control group (n = 20) | | t | p |
|-----------------|---------------------------------|------|---------------------------|------|-------|-----|
| | M | SD | M | SD | | |
| Self-perception | 1.89 | 0.22 | 1.98 | 0.29 | -1.07 | .29 |
| Self-esteem | 2.37 | 0.15 | 2.45 | 0.13 | -1.75 | .09 |

Note. N = 40.

Table 5
Comparing Pre-Post-Test Scores of the Self-Perception Scale

| Variables | Group | Pre-Post-test | | Post-test | | t |
|-----------------|-----------------------------|---------------|------|-----------|------|----------|
| | | M | SD | M | SD | |
| Self-perception | Experimental group (n = 20) | 1.89 | 0.22 | 2.91 | 0.39 | -8.87*** |
| | Control group (n = 20) | 1.98 | 0.29 | 2.03 | 0.24 | -.77 |

Note. N = 40.

***p < .001.

Table 6
Comparing Pre-Post-Test Scores of the Self-Esteem Scale

| Variables | Group | Pre-post-test | | Post-test | | t |
|-------------|-----------------------------|---------------|------|-----------|------|----------|
| | | M | SD | M | SD | |
| Self-esteem | Experimental group (n = 20) | 2.37 | 0.15 | 3.34 | 0.55 | -7.29*** |
| | Control group (n = 20) | 2.45 | 0.13 | 2.49 | 0.14 | -1.03 |

Note. N = 40.

***p < .001.

자기지각과 자아존중감의 공변량 분석

사진치료 집단상담 프로그램을 통해 여중생의 자기지각과 자아존중감 평균이 실험 및 통제집단 간 차이가 있는지 알아보기 위하여 공변량 분석을 한 결과는 Table 7, Table 8과 같다.

자기지각의 공변량 분석

실험집단과 통제집단의 자기지각 사후검사 점수는 유의한 차이를 보이고 있다($F = 68.60, p < .001$). 이는 실험집단과 통제집단의 사전검사 점수를 통제한 상태에서 두 집단의 사후검사 점수의 의미 있는 차이를 나타내는 결과이며, 따라서 사진치료 집단상담 프로그램에 참가한 여중생의 자기지각이 통계적으로 유의하게 향상됐음을 확인할 수 있었다(Table 7).

자아존중감의 공변량 분석

실험집단과 통제집단의 자아존중감 사후검사 점수는 유의한 차이를 보이고 있다($F = 38.55, p < .001$). 이는 실험집단과 통제집단의 사전검사 점수를 통제한 상태에서 두 집단의 사후검사 점수의 의미 있는 차이를 나타내는 결과이며, 따라서 사진

치료 집단상담 프로그램에 참가한 여중생의 자아존중감이 통계적으로 유의하게 향상됐음을 확인할 수 있었다(Table 8).

자기지각과 자아존중감의 사전-사후-추수검사 점수 비교분석

집단별로 자기지각과 자아존중감의 사전-사후-추수검사의 변화를 알아보기 위하여 일원변량분석을 실시한 결과는 Table 9, Table 10과 같다.

자기지각 사전-사후-추수검사 점수 비교분석

실험집단 사전-사후-추수검사의 자기지각 차이는 $F = 50.01, p < .001$ 로 나타나 각 시기별 자기지각에 차이가 있는 것으로 분석되었다. 사후검사에서 직전 검사와의 차이를 검증한 결과, 사전검사와 사후검사 점수는 유의한 차이가 있는 것($p < .001$)으로 나타났으며, 프로그램 종료 4주 후의 추수검사는 사후검사보다 자기지각 점수가 다소 낮아지는 경향을 보이기는 했지만, 통계적으로는 유의한 차이가 없는 것(n)으로 나타났다. 이를 통해 사진치료 집단상담에 참여한 여중생의 자기지각은 실험 전보다 현저하게 긍정적인 변화를 보였으며, 추후에도

Table 7
Results of ANCOVA for the Self-Perception Scale

| Source | SS | df | MS | F |
|----------------------------------|--------|----|------|----------|
| Covariates (self-perception-pre) | .36 | 1 | .36 | 3.36 |
| Group | 7.40 | 1 | 7.40 | 68.60*** |
| Error | 3.99 | 37 | .11 | |
| Total | 256.03 | 40 | | |

Note. $N = 40$.
*** $p < .001$.

Table 8
Results of ANCOVA for the Self-Esteem Scale

| Source | SS | df | MS | F |
|------------------------------|--------|----|------|----------|
| Covariates (self-esteem-pre) | .95 | 1 | .95 | 5.76* |
| Group | 6.33 | 1 | 6.33 | 38.55*** |
| Error | 6.08 | 37 | .16 | |
| Total | 352.43 | 40 | | |

Note. $N = 40$.
* $p < .05$. *** $p < .001$.

Table 9
Comparing Pre-Post-Follow-Up Test Scores of Self-Perception

| Group | Follow-up test | | | F | Follow-up test (Scheffé) p | | |
|--------------------|--------------------|---------------------|--------------------------|----------|----------------------------|---------------|----------------|
| | Pre-test M (SD) | Post-test M (SD) | Follow-up test M (SD) | | Pre-post | Pre-follow-up | Post-follow-up |
| Experimental group | 1.89 (0.22) | 2.91 (0.39) | 2.66 (0.37) | 50.01*** | .000 | .000 | .065 |
| Control group | 1.98 (0.29) | 2.03 (0.23) | 1.95 (0.31) | .42 | .851 | .945 | .665 |

Note. $N = 40$.
*** $p < .001$.

Table 10
Comparing Pre-Post-Follow-Up Test Scores of Self-Esteem

| Group | Pre-test | Post-test | Follow-up test | F | Follow-up test (Scheffé) <i>p</i> | | |
|--------------------|------------------------|------------------------|------------------------|----------|-----------------------------------|---------------|----------------|
| | <i>M</i> (<i>SD</i>) | <i>M</i> (<i>SD</i>) | <i>M</i> (<i>SD</i>) | | Pre-post | Pre-follow-up | Post-follow-up |
| Experimental group | 2.37 (0.15) | 3.34 (0.55) | 3.18 (0.54) | 25.99*** | .000 | .000 | .542 |
| Control group | 2.45 (0.13) | 2.49 (0.14) | 2.46 (0.30) | .21 | .814 | .978 | .912 |

Note. *N* = 40.

****p* < .001.

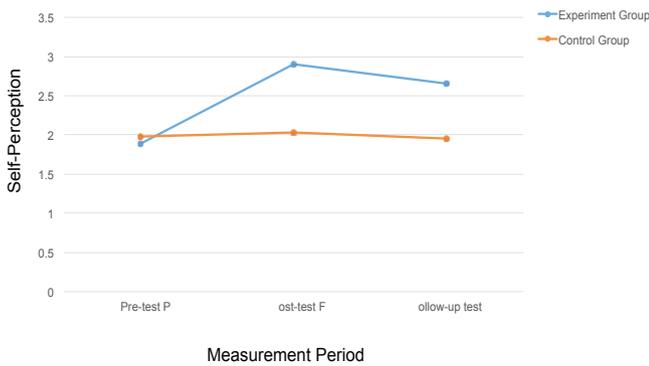


Figure 1. Changes in self-perception score by measurement period.

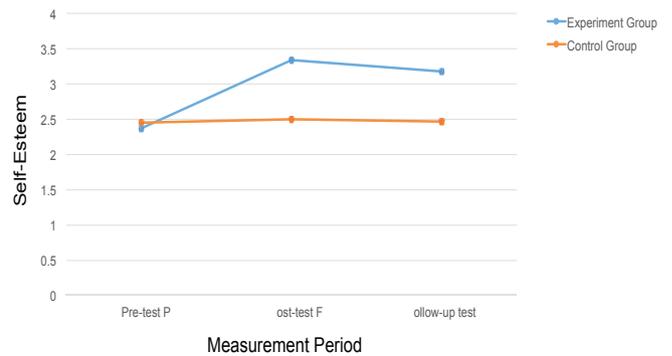


Figure 2. Changes in self-esteem score by measurement period.

그 효과가 지속되고 있음을 알 수 있다. 반면, 통제집단에서의 사전-사후-추수검사 결과는 $F = .42$, *ns*로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다.

집단별 시간경과에 따른 자기지각 평균점수의 변화는 Figure 1과 같다.

자아존중감의 사전-사후-추수검사 점수 비교 분석

실험집단 사전-사후-추수검사의 자아존중감 점수 차이는 $F = 25.99$, $p < .001$ 로, 각 검사 시기별 자아존중감에 차이가 있는 것으로 분석되었다. 사후검정에서 직전 검사와의 차이를 검증한 결과, 사후검사의 자아존중감 점수가 증가하여 사전점수와 유의한 차이($p < .001$)를 보였으며, 추수검사의 자아존중감 점수는 사후검사와 유의한 차이가 없는 것(*ns*)으로 나타났으며, 비교적 안정적인 점수를 유지했다. 이를 통해 사진치료 집단 상담에 참여한 여중생은 자아존중감이 향상되었고, 추후에도 그 효과가 지속되고 있음을 알 수 있다. 반면, 통제집단에서는 사전-사후-추수검사의 결과는 $F = .21$, *ns*로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다.

집단별 시간경과에 따른 자아존중감 평균점수의 변화는 Figure 2와 같다.

논의 및 결론

본 연구는 여중생을 대상으로 사진치료 집단상담 프로그램을 실시한 후, 자기지각 및 자아존중감에 미치는 효과성을 검증하고, 그 효과가 프로그램 종결 후에도 지속이 되는지를 알아 보았으며 그 결과를 토대로 논의하여 보면 다음과 같다.

첫째, 여중생에게 사진치료 집단상담 프로그램을 실시한 결과, 실험집단의 자기지각 사후검사 점수가 사전검사에 비해 유의미하게 향상되었으며, 이에 반해 통제집단은 사전검사와 사후검사 점수를 비교했을 때 유의미한 차이를 보이지 않았다. 또한 실험집단과 통제집단의 사전검사 점수를 통제 한 상태에서 두 집단 간 사후검사를 비교해 본 결과도 통계적으로 유의한 차이를 보이는 것으로 나타났다. 따라서 사진치료를 활용한 집단상담 프로그램은 여중생의 자기지각을 긍정적으로 변화시키는 데 효과적이라는 것을 확인할 수 있었다. 이는 사진치료를 실시한 청소년들의 자기지각이 향상되었다

는 Blinn (1987)의 연구와 일치하는 결과이며, 또한 집단사진 치료를 통해 남녀중학생의 자기개념이 향상되었다는 J. Kim (2016)의 연구결과와도 일치한다. 이처럼 사진치료는 중학생 시기 긍정적인 자기지각을 형성하는 데 도움이 되며 특히, 이 시기 청소년들은 자기 자신을 특별하고 신비한 존재로 생각하는 개인적 우상이나 모든 사람이 자신을 주시하고 추종하고 있다고 상상하는 사고 속에서 자신에 대한 선입견이 생기게 되기 때문에(Coopersmith, 1967 as cited in National Youth Policy Institute, 2014) 자신에 대한 평가가 부정적인 경우가 많은데, 이러한 중학생에게 긍정적인 자기지각을 갖게 만들었다는 것은 매우 의미가 있다.

둘째, 여중생에게 사진치료 집단상담 프로그램을 실시한 후 자아존중감을 확인한 결과, 실험집단의 사후검사 점수가 사전검사에 비해 유의미하게 향상되었다. 반면, 통제집단은 사전검사와 사후검사 점수에 유의미한 차이를 보이지 않았다. 또한 실험집단과 통제집단의 사전검사 점수를 통제된 상태에서 두 집단 간 사후검사를 비교해 본 결과도 통계적으로 유의한 차이를 보이는 것으로 나타났다. 따라서 사진치료를 활용한 집단상담 프로그램은 여중생의 자아존중감을 향상시키는 데 효과가 있다는 것을 알 수 있다. 이러한 결과는 사진을 활용한 집단상담 프로그램이 중학생의 자아존중감을 향상시키는 데 효과가 있었다는 연구(J.-H. Choi, 2008)와 일치하는 결과이다. 또한 대상을 초등학교와 고등학생으로 달리하여 사진치료 및 교육 프로그램을 실시한 후, 자아존중감을 향상시킨 연구들(Ammerman & Fryrear, 1975; G.-H. Han, 2015; Kang, 2012; Y. H. Lee & Park, 2013)과도 결과적으로 일치함을 보여 준다. 이와 유사한 연구로 다문화 아동을 대상으로 사진치료 프로그램을 적용하여 자아존중감이 향상된 결과를 보고한 연구(Yoo, 2014)와 영상매체 활용 예술치료 프로그램을 학교부적응 청소년에게 적용하여 자아존중감을 향상시킨 연구(Rhee & Park, 2013)와도 맥을 같이 한다.

이처럼 많은 선행연구에서 사진치료가 자아존중감을 향상시키는 데 효과적인 도구라는 것이 증명이 되었고, 이를 본 연구에서도 확인할 수 있었다. 그뿐만 아니라 사춘기를 경험하는 소녀들은 자신의 신체적 매력, 이성교제, 학업성취 그리고 또래집단에서의 인기도 등에 관해 지나치게 신경을 쓰게 되고, 이로 인해 자아존중감의 손상을 입게 되는데(Simmons & Blyth, 1987), 자신의 이미지를 긍정적으로 재구성하여 자기인식의 변화를 만드는 사진치료적 접근은 이러한 여중생들에게 매우 유용한 치료적 도구라 할 수 있다.

셋째, 실험 효과의 지속성을 확인해본 결과, 사진치료 집단

상담 프로그램은 여중생의 자기지각의 긍정적인 변화와 자아존중감 향상에 영향을 미쳤을 뿐만 아니라, 그 치료효과가 추후에도 유지되고 있는 것으로 나타났다. 이를 구체적으로 살펴보면, 우선 자기지각 점수는 프로그램을 실시한 직후, 매우 긍정적인 변화를 보였으며, 추수검사에서는 사후검사보다 다소 낮아지는 경향을 보이기는 했지만 통계적으로는 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다. 이는 사진치료 집단상담이 부정적인 자기지각을 가지고 있는 여중생들에게 자신을 긍정적으로 바라볼 수 있도록 돕는 데 효과적인 프로그램이라는 것을 보여주는 결과이다.

마찬가지로 자아존중감 점수도 프로그램을 실시하고 난 후 현저히 향상되었고, 추수검사에서도 그 효과가 지속된다는 것을 알 수 있었다. 이를 자기지각과 비교한 결과, 자아존중감은 자기지각에 비해서 사후검사 점수의 상승률이 좀 더 낮았고, 추수검사에서는 자기지각에 비해 점수가 덜 하락한다는 것을 알 수 있다. 이러한 결과를 통해 초기 청소년의 자아존중감이 자기지각에 비해 비교적 더 안정적이라는 것을 확인할 수 있었는데, 이는 청소년 초기의 자기개념은 매우 일시적이고 변화가 심하며(National Youth Policy Institute, 2014) 특히, 이 시기 여자 청소년들은 모순된 자기묘사를 하는 등 혼란스러움을 경험하기(O. B. Jung, 2015) 때문에, 그러한 심리적 특성이 반영되어 나타난 결과라 추정할 수 있다. 따라서 본 사진치료 집단상담이 이와 같은 여중생의 발달적 특성을 고려하면서도 그 효과가 추후에도 지속되는지를 확인하기 위해서는 반복적인 추적조사가 필요할 것으로 보인다.

위의 결과를 토대로 본 연구가 갖는 시사점은 다음과 같다.

첫째, 자아정체감과 자기개념이 형성되는 민감한 시기인 초기 청소년기는 신체적·정서적 급격한 변화로 자기에 대해 부정적인 인식을 하게 될 가능성이 높고, 그뿐만 아니라 초등학교 때보다 심화된 교과학습에 대한 자신감의 결여, 과도한 교육열로 인한 스트레스 및 압박감 등을 경험할 수 있다. 특히 여자 청소년의 경우 외모에 대한 관심과 미디어 등의 영향으로 부정적 신체상, 열등감 등을 경험할 수 있는데 이러한 시기의 여학생을 대상으로 전반적인 자기지각 및 자아존중감을 향상시키는 프로그램을 실행했다는 점을 들 수 있다.

둘째, 최근의 스마트폰 및 미디어 환경의 발전으로 사진 감상과 사진 찍기가 매우 수월해진 환경에서 시각적 피드백과 흥미 유발을 주요 특성으로 하는 사진치료를 활용하였다는 점은, 추후 청소년들을 대상으로 하는 상담 및 교육 프로그램의 효과적인 접근을 위한 기초자료와 방향을 제시하는 데 그 의의가 있다.

마지막으로 자가지각과 자아존중감에 있어 사진치료 프로그램이 전반적으로 긍정적인 효과를 나타내었으며 그 효과가 지속되었다는 점을 밝혔다는데 의의가 있다. 따라서 본 프로그램은 앞으로 학교 및 기타 교육기관, 청소년 상담 및 복지센터 등에서 청소년 정신건강을 위한 상담과 치료, 교육, 예방적 측면에서 활용될 수 있을 것이다.

본 연구의 제한점과 관련하여 후속 연구를 위한 제언을 하면 다음과 같다.

첫째, 연구대상을 서울의 한 여자중학교에서 선별하였기 때문에 연구의 효과를 전국 모든 남녀 중학생에게 일반화시키는 데 무리가 있다. 추후 연구에서는 다양한 지역의 학생, 또는 성별이나 연령을 달리하여 연구를 해 볼 필요가 있다.

둘째, 본 연구에서는 실험에 참가한 대상자들의 질적인 변화를 확인하는 절차 및 기록이 부족하였다. 그러므로 추후 연구에서는 본 프로그램의 효과를 보다 심도 있게 검토하기 위해서 실험 참가자의 개별 관찰이나 심층면접을 포함한 통합적 연구가 필요할 것으로 보인다.

셋째, 본 연구는 프로그램의 효과에 대한 지속성 여부를 4주 후로 한정하였기 때문에 그 후 효과를 측정하기 못 하였다. 추후에는 장기적이고 지속적인 효과를 측정할 수 있는 연구가 필요할 것으로 보인다.

넷째, 사진치료 집단상담 프로그램이 청소년의 건전한 발달을 위한 예방 및 교육 프로그램으로써 교육현장에 정착되기 위해서는 청소년을 대상으로 한 사진치료 연구가 더 많이 이루어질 필요가 있다.

Conflict of Interest

No potential conflict of interest relevant to this article was reported.

References

In English

- Ammerman, M. S., & Fryrear, J. L. (1975). Photographic enhancement of children's self-esteem. *Psychology in the Schools, 12*(3), 319-325.
- Blinn, L. M. (1987). Phototherapeutic intervention to improve self-concept and prevent repeat pregnancies among

- adolescents. *Family Relations, 36*(3), 252-257.
- Bond, A., Woodall, J., Clark, T. J., Jordanova, L. J., & Koerner, J. L. (2005). *Self portrait: Renaissance to contemporary*. New South Wales: National Portrait Gallery.
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. San Francisco: W. H. Freeman.
- Fryrear, J. L. (1983). Photographic self-confrontation as therapy. In D. A. Krauss & J. L. Fryrear (Eds.), *Phototherapy in mental health* (pp. 71-84). Springfield, Illinois: Charles C. Thomas.
- Ginicola, M. M., Smith, C., & Trzaska, J. (2012). Counseling through images: Using photography to guide the counseling process and achieve treatment goals. *Journal of Creativity in Mental Health, 7*(4), 310-329. doi:10.1080/15401383.2012.739955
- Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology: A Journal of Human Behavior, 15*(1), 27-33.
- Harter, S. (1982). The perceived competence scale for children. *Child Development, 53*(1), 87-97.
- Harter, S. (2006). The self. In W. Damon & R. M. Lerner (Series Eds.), *Handbook of Child Psychology: Vol. 3. Social, emotional, and personality development* (pp. 505-570). Hoboken, NJ: Wiley.
- Hayes, D. (2002). Photography: Snapshots out of the unconscious. *Psychodynamic Practice, 8*(4), 525-532. doi:10.1080/1353333021000038863
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy, 44*(1), 1-25. doi:10.1016/j.brat.2005.06.006
- Kaplan, H. B. (1975). The self-esteem motive and change in self-attitudes. *The Journal of Nervous and Mental Disease, 161*(4), 265-275.
- Lord, S. E., Eccles, J. S., & McCarthy, K. A. (1994). Surviving the junior high school transition family processes and self-perceptions as protective and risk factors. *The Journal of Early Adolescence, 14*(2), 162-199.
- Nunez, C. (2009). The self portrait, a powerful tool for self-therapy. *European Journal of Psychotherapy & Counselling, 11*(1), 51-61. doi:10.1080/13642530902723157
- Schmais, C. (1985). Healing processes in group dance therapy. *American Journal of Dance Therapy, 8*(1), 17-36.
- Simmons, R. G., & Blyth, D. A. (1987). *Moving into adolescence: The impact of pubertal change and school context*. New York: Aldine De Gruyter.

In Korean

- Ahn, M.-R. (2011). The effect of the photo therapy activities using film cameras on self-esteem of children with intellectual

- disabilities. *Journal of Play Therapy*, 15(2), 131-145.
- Cho, J. H. (2011). Research on development of phototherapy program for enhancing self-efficacy in university students. *AURA*, 25, 111-125.
- Choi, B.-J., & Kim, H.-J. (2010). Career self-efficacy enhancement program for middle school students using audio-visual methods. *Secondary Education Research*, 58(2), 127-156.
- Choi, I.-K. (2001). *The self-esteem by communication between parents-adolescent* (Master's thesis). Retrieved from <http://www.riss.kr/link?id=T8202337>
- Choi, J.-H. (2008). A study about the effect of group counseling using photo activity on middle school students' self-esteem. *Journal of Counseling Psychology*, 8(1), 91-113.
- Choi, T.-S., & Hong, K.-J. (1997). Covariance structural analysis about normal male and female adolescents' suicidal ideation and deviant behavior. *Journal of Education Psychology*, 11(2), 291-322.
- Han, G.-H. (2015). *The effect of a photography activity program on self-expression and self-esteem of adolescents* (Master's thesis). Retrieved from <http://www.riss.kr/link?id=T13849569>
- Han, J. S. (2003). *Eyes of modern photography*. Seoul: Noonbit.
- Han, J.-H. (1996). *Influences from the social networks of relationships on children's self-perceived competence and self esteem* (Doctoral dissertation). Retrieved from <http://www.riss.kr/link?id=T8546052>
- Hong, J. E. (2014). *Development of expressive arts therapy program focusing on lifetime rituals to improve early adolescents' self-perception and social skills* (Doctoral dissertation). Retrieved from <http://www.riss.kr/link?id=T13387073>
- Hong, J. S. (2010). *The effects of self-concept on adolescents' delinquent behavior: Focused on comparison between delinquent juveniles and normal adolescents* (Master's thesis). Retrieved from <http://www.riss.kr/link?id=T11989828>
- Jang, H. S. (2009). *Adolescent psychology* (4th ed.). Seoul: Bakyongsaa.
- Jung, O. B. (2015). *Adolescence: An introduction* (3rd ed.). Seoul: Hakjisa.
- Jung, Y. S. (2000). *The influence of self-perception and social support on depressive symptoms* (Master's thesis). Retrieved from <http://www.riss.kr/link?id=T7607287>
- Kang, S. W. (2012). *Development and research of photography education program for improvement of adolescence self-worth: Beyond an alternative high* (Master's thesis). Retrieved from <http://www.riss.kr/link?id=T12954312>
- Kim, C.-G., & Ko, G.-N. (2002). Effectiveness of the game play REBT group counseling for self-esteem improvement of middle school girls. *Journal of Play Therapy*, 6(2), 27-42.
- Kim, H.-H. (1998). *Development of self-esteem in adolescents: It's relation to environmental variables and adjustment* (Doctoral dissertation). Retrieved from <http://www.riss.kr/link?id=T7186053>
- Kim, H.-S. (2014). The longitudinal mediation effects of self-esteem in the influence of academic stress to adolescents' depression. *Korean Journal of Youth Studies*, 21(3), 409-437.
- Kim, J. (2016). *A study of group phototherapy on self-concept of adolescent* (Master's thesis). Retrieved from <http://www.riss.kr/link?id=T14014440>
- Kim, J.-H. (1987). *Relations of perceived stress, cognitive set, and coping behaviors to depression: A focus on freshmen's stress experiences* (Doctoral dissertation). Retrieved from <http://www.riss.kr/link?id=T137500>
- Kim, T. R., Cho, H. J., Lee, S. J., Bang, H. J., Cho, S. J., Cho, S. W., . . . Sung, E. H. (2006). *Developmental psychology*. Seoul: Hakjisa.
- Kwak, K.-J., & Kim, G.-Y. (1997). Self-concept development (2): The relationships between general self-worth, depression, and delinquency. *Korean Journal of Development Psychotherapy*, 10(1), 15-26.
- Lee, J. S. (2015). *The effect of career group counseling program by using photo therapy on career maturity, career identity and career self-efficacy of high school students* (Master's thesis). Retrieved from <http://www.riss.kr/link?id=T14023856>
- Lee, Y. H., & Park, J. E. (2013). A study on self-portrait program for self-esteem: Focused on the photography education of elementary school students. *AURA*, 30, 23-33.
- National Youth Policy Institute. (2014). *Adolescent psychology* (2nd ed.). Seoul: Kyoyookbook.
- Park, S. H. (2004). *Theory and practice of phototherapy : Phototherapy study through family photography* (Master's thesis). Retrieved from <http://www.riss.kr/link?id=T9539572>
- Park, Y. A. (1995). *Relationship between parenting behavior and sibling relationship and children's self-esteem* (Doctoral dissertation). Retrieved from <http://www.riss.kr/link?id=T1262076>
- Rhee, E., & Park, M.-J. (2013). The effect of an arts therapy program using visual media on diminished adolescents' sociality and self-esteem in school. *Journal of Music Education Science*, 16, 117-136.
- Rice, F. P., & Dolgin, K. G. (2009). *The adolescent: Development, relationships, and culture* (12th ed.) (Y. S. Jeong, M. S. Sin, & S. Y. Lee Trans.). Seoul: Sigmappress. (Original work published 2002)
- Santrock, J. W. (2004). *Adolescent psychology* (H. J. Kim, Y. S. Park, H. J. Bang, S. G. Yu, G. W. Lee, M. S. Jeong, . . . Y. M. Choi Trans.). Seoul: Pakhaksa. (Original work published 2003)
- Shim, O. N. (1994). *The correlation study of self-concept and adaptation* (Master's thesis). Retrieved from <http://www.riss.kr/link?id=T2169898>
- Shim, Y. S. (2011). *Theory and practice of film therapy*. Seoul:

Hakjisa.

Weiser, J. (2012). *Phototherapy techniques* (Y. S. Shim, J. H. Kim, & M. S. Lee Trans.). Seoul: Hakjisa. (Original work published 1999)

Yee, Y.-H., Park, S.-O., & Han, J.-H. (1997). Research: Developmental change of the self-perception. *Family and Environment Research*, 35(5), 61-72.

Yoo, S. D. (2014). *The Effect of the photo therapy program on the self esteem and school life adjustment of children from multicultural families* (Master's thesis). Retrieved from <http://www.riss.kr/link?id=T13428150>

ORCID

Su-ji Kim

<http://orcid.org/0000-0002-1861-3484>

Cho Gyeong Suk

<http://orcid.org/0000-0002-5758-6247>

Received February 28, 2017

Revision received April 5, 2017

Accepted April 20, 2017